

双手按得 宝宝安

北京中医药大学教授 博士生导师
北京国医堂医院 主任医师

刘清国主编

電子工業出版社
Publishing House of Electronics Industry
北京 • BEIJING

未经许可，不得以任何方式复制或抄袭本书之部分或全部内容。
版权所有，侵权必究。

图书在版编目（CIP）数据

双手按得宝宝安 / 刘清国主编. — 北京 : 电子工业出版社, 2017.2

ISBN 978-7-121-30209-1

I . ①双… II . ①刘… III . ①小儿疾病—推拿 IV . ① R244.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字（2016）第 258877 号

策划编辑：周乙龙

责任编辑：周乙龙

特约编辑：刘婉婷

整体设计：天露霖

印 刷：

装 订：

出版发行：电子工业出版社

北京市海淀区万寿路 173 信箱 邮编：100036

开 本：880 × 1230 1/24 印张：9 字数：262 千字

版 次：2017 年 2 月第 1 版

印 次：2017 年 2 月第 1 次印刷

定 价：48.00 元

凡所购买电子工业出版社图书有缺损问题，请向购买书店调换。若书店售缺，请与本社发行部联系，联系及邮购电话：（010）88254888，88258888。

质量投诉请发邮件至 zltz@phei.com.cn，盗版侵权举报请发邮件到 dbqq@phei.com.cn。

本书咨询联系方式：zhouyilong@phei.com.cn



前言

儿童按摩是一种无针、无药、无创伤、无副作用的物理疗法，是一种标本兼治的全身治疗方法，不受时间、地点、环境、条件的限制，又具有易学、易掌握、易操作、方便灵活、见效快的优点。其不需要任何器械、药品及医疗设备，只要按照要求，几次操作练习就可以掌握基本方法。所以，只依靠家长的双手在孩子体表部位施行手法，就可以达到防治疾病的目的。

儿童经络按摩采用轻、重、缓、急、刚、柔等不同刺激手法，以改变人体内部阴阳失调的病理状态，从而达到恢复阴阳相对平衡的目的。这种调整阴阳的功能，主要是通过经络、气血而起作用的，通过按摩，使孩子气血调和、经络通畅、阴阳平衡、正气充足，因此可以起到不得病、少得病的功效。

儿童经络按摩安全稳定、不易反弹，孩子不会有任何痛苦感，甚至是一种享受，在治疗过程中完全不会产生恐惧心理；而且见效快、疗效好，对儿童常见病、多发病都有较好的疗效，对许多慢性病、疑难病往往能收到意想不到的效果。

作为父母，应该学习、掌握儿童经络按摩方法，适时给孩子进行保健按摩，孩子就会少生病，家庭也会更加幸福。

编者

2017年1月

目 录

PART1 孩子生理病理特点

生理特点·····	2
病理特点·····	3
不同时期病理特点不同·····	4
望诊：教你一眼看出孩子的病·····	5

PART2 儿童经络按摩，激发孩子自愈力

儿童经络按摩的优势·····	8
儿童经络按摩的顺序和频次·····	9
儿童经络按摩的方向·····	9
儿童经络按摩的操作原则·····	10
儿童经络按摩的注意事项·····	10
儿童经络按摩的取穴方法·····	11
如何让孩子接受并适应推拿按摩·····	12
儿童经络按摩的基本手法·····	12

PART3 保证孩子健康的枢纽——小儿常用88个特效穴

头、面部特效穴位

攒竹（天门）：让元气自由出入 ···	18
坎宫：守护孩子眼睛的卫士·····	18
太阳：孩子感冒的天敌·····	18
印堂：外感发热好得快 ·····	19

人中：惊厥窒息急救有特效·····	19
迎香：通鼻窍治鼻炎·····	19
牙关：疏风通络止牙痛·····	20
翳风：牙痛、耳聋全都管·····	20
睛明：明目护眼全靠它·····	20

四白：祛风明目止头痛·····	21
丝竹空：降浊除湿止头痛·····	21
瞳子髎：降浊除湿养肝明目·····	21
承浆：让孩子不再流口水·····	22
百会：安神镇惊止夜啼·····	22
耳后高骨：孩子头痛的克星·····	22
风池：发汗解表感冒好得快·····	23
风府：吸湿散热通关开窍·····	23
天柱骨：孩子呕吐轻松治·····	23

胸腹部特效穴位

天突：止咳平喘功最强·····	24
膻中：理气止痛宽胸止喘·····	24
脐（神阙）：温阳散寒消食导滞·····	24
腹：健脾和胃理气消食·····	25
上脘：改善积食和便秘·····	25
中脘：健脾和胃降逆利水·····	25
天枢：消食导滞治痢疾·····	26
气海：益气助阳止腹痛·····	26
关元：培补元气泄浊通淋·····	26
丹田：气血两旺告别腹泻·····	27
肚角：理气消滞止腹痛·····	27
胁肋：顺气、解腹胀腹痛·····	27

腰背部特效穴位

大椎：清热解表治感冒·····	28
定喘：止咳平喘通宣理肺·····	28
风门：缓解咳嗽气喘最有效·····	28
肩井：发汗解表治感冒·····	29
肺俞：孩子肺健康的守护神·····	29
心俞：安神益智治胸闷·····	29

肝俞：疏肝理气除烦躁·····	30
胆俞：疏肝利胆治黄疸·····	30
脾俞：健脾和胃助运化·····	30
胃俞：胃痛腹胀痞积全跑光·····	31
肾俞：益肾助阳治遗尿·····	31
大肠俞：润肠通腑治便秘·····	31
命门：温肾助阳消水肿·····	32
龟尾：让孩子排泄通畅·····	32
脊柱：调理脾胃有奇效·····	33
七节骨：让孩子夜里不再“画地图”·····	33

上肢部特效穴位

脾经：调理脾胃吃饭香·····	34
肝经：还孩子一片甘凉·····	34
心经：摆脱口舌生疮烦恼·····	35
肺经：宣肺清热止咳喘·····	35
肾经：先天不足后天补·····	36
肾顶：固表止汗收元气·····	36
小肠：身体代谢全身畅通·····	36
肾纹：祛风散热退热·····	37
胃经：让孩子“吃嘛嘛香”·····	37
板门：消食导滞止泄泻·····	38
大肠：补法止泻，泻法除便秘·····	38
四横纹：清热散结治腹胀·····	38
小横纹：清热散结治腹胀·····	39
小天心：发热惊风捣一捣·····	39
大横纹：行滞消食治腹胀·····	40
掌小横纹：宽胸宣肺化痰止咳·····	40
内劳宫：清热除烦退心火·····	40
内八卦：巧运八卦百病除·····	41

总筋：镇惊止痉治夜啼·····	41
十宣：醒神开窍退高热·····	42
二人上马：引火归元补肾通淋·····	42
外劳宫：祛除体寒的真良方·····	42
二扇门：打开孩子清火退热之门·····	43
外八卦：宽胸理气通滞散结·····	43
一窝风：伤风感冒按一按·····	43
膊阳池：清热通络降逆止痛·····	44
五指节：安神镇惊通关窍·····	44
三关：温阳散寒补气血·····	44
六腑：降孩子所有实热·····	45
天河水：扑灭孩子身上一切邪火之源·····	45

下肢部特效穴位

箕门：清热利尿治水泻·····	46
百虫窝：疏通经络缓痹痛·····	46
膝眼：通经活络治膝痛·····	46
足三里：健脾和胃保健大穴·····	47
三阴交：通血脉调水道·····	47
丰隆：化痰平喘和胃气·····	47
阳陵泉：快速解除胸胁疼痛·····	48
委中：通经络治疗小儿脑瘫·····	48
承山：通经活络止痉息风·····	48
太溪：滋阴益肾清热止痛·····	49
昆仑：强腰补肾散热化气·····	49
涌泉：滋阴退热助长高·····	49

PART4 36种小儿常见病对症按摩法

感冒·····	52	便秘·····	106
发热·····	56	遗尿·····	109
肺炎·····	61	厌食·····	113
咳嗽·····	64	腹胀·····	116
百日咳·····	68	肥胖·····	120
哮喘·····	73	腹痛·····	123
扁桃体炎·····	77	呕吐·····	127
咽炎·····	81	呃逆·····	132
鼻炎·····	85	卤门闭合晚·····	136
积滞·····	89	水痘·····	139
盗汗·····	94	湿疹·····	142
腹泻·····	97	夜啼·····	145
痢疾·····	102	流口水·····	149

麻疹·····	153	中耳炎·····	172
荨麻疹·····	157	近视·····	177
风疹·····	162	佝偻病·····	181
腮腺炎·····	166	鹅口疮·····	185
口腔溃疡·····	169	舌舔皮炎·····	189

PART5 13种日常保健按摩法

春季养肝保健法·····	194
夏季养心保健法·····	195
秋季养肺保健法·····	196
冬季养肾保健法·····	197
捏脊健脾和胃保健法·····	198
增高保健法·····	199
预防近视按摩法·····	200
预防感冒按摩法·····	201
缓解长牙不适按摩法·····	202
缓解生长疼痛按摩法·····	203
上肢保健按摩法·····	205
下肢保健按摩法·····	206
安眠按摩法·····	208







~ PART 1 ~

孩子生理病理特点

儿童经络按摩是以中医学理论为指导，在儿童体表的适宜部位或者穴位处进行推拿，来防治儿童疾病的一种治疗方法。它具有疏通经络、行气活血、调和营卫、平衡阴阳、调整脏腑功能、增强机体的抗病能力等作用。

儿童身体比较娇弱。相对于打针、吃药，儿童经络按摩更加适合用来对抗疾病，而且非常安全。因此，父母应该掌握和学习一些儿童经络方面的知识，对于孩子日常保健、防病、治病都是非常有意义的。

孩子生理病理特点

处于生长发育过程中的小儿，在形体结构、脏腑功能、生理病理、发病和恢复等方面都有其明显的年龄特点，与成人不同。因此，绝不能简单地将小儿看成是成人的缩影。其生理特点主要表现为发病容易，传变迅速，脏器清灵，易趋康复。掌握这些特点，对于掌握小儿生长发育规律，指导儿童保健，防病治病，有着重要的意义。

生理特点

1. 脏腑娇嫩，形气未充

脏腑指五脏六腑；娇嫩指稚嫩柔弱，不成熟；形指形体、脏腑结构、四肢百骸、筋肉骨骼、精血津液等有形物质；气是指机体功能活动。小儿无论是机体各器官的形态、位置，还是脏腑的生理功能，都随年龄的增长不断变化，年龄越小机体越稚嫩柔弱，功能活动越不完善。五脏六腑的形和气都相对不足，尤以肺、脾、肾三脏更为突出。历代医学家把这种现象称为脏腑娇嫩，形气未充。对此特点用“稚阴稚阳”学说作了精辟的概括。按照中医学理论阴阳的含义，阴是指身体的精、血、津、液等具体物质性的东西；阳是指身体内各种生理功能的活动。稚阴稚阳，是指小儿在物质基础和功能活动上，均稚嫩和不完善，这是小儿的基本生理特点。

2. 生机蓬勃，发育迅速

小儿初生如同嫩芽，从出生到成年一直处于

不断生长发育过程中，体格、智力及脏腑功能，均不断完善、成熟，迅速发展。年龄愈小，生长速度也愈快。古代医家将小儿生机蓬勃、发育迅速的特点称为“纯阳”。生机属阳，阳生则阴长。所谓纯阳之义，一方面指小儿生机旺盛，发育迅速，另一方面指小儿的阴阳在生理状态下，阳相对旺盛，阴相对不足。对水谷精微和营养物质的需要相对感到更加迫切，需不断加以补充，以适应其各个阶段生长发育的要求。“纯阳”，并非是有阳无阴的“盛阳”。

总之，小儿时期既是稚阳又是纯阳，稚嫩柔弱，生理功能尚不完善，在迅速生长发育的过程中迫切需要营养物质。“稚阴稚阳”和“纯阳之体”的理论观点，说明了小儿机体生理功能的两个方面。前者是指小儿机体柔弱，阴阳二气均幼稚不足；后者是指在生长发育过程中，既表现出生机蓬勃，发育迅速，同时又相对地体现阴的不足。

病理特点

1.发病容易，传变迅速

小儿脏腑娇嫩，形气未充，机体和功能均较脆弱，抵抗疾病的能力弱，加上寒暖不能自调，饮食不知自节，在同等致病条件下，较成人更易发病。临床以外感六淫、时行疾病和肺、脾二脏的病证较为多见。肺为娇脏，小儿肺尤弱，外邪每易由表而入，侵袭肺系，故易感冒、咳嗽。脾胃为后天之本，主运化水谷和输布精微，为气血生化之源。由于小儿运化功能尚未健全，而所需水谷精气却较成人更为迫切，故常易为饮食所伤，出现积滞、呕吐、腹泻等证。表现出小儿“脾常不足”、“肺常不足”的生理、病理特点。

小儿纯阳之体，神气怯弱，邪毒为害，易从热化火，热陷厥阴，痰火扰心，侵犯心、肝两经，常易发生高热、惊风、神昏，表现出小儿“肝常有余”，“心常有余”，热证最多，热盛引动肝风的病理特点。

小儿患病后，还有病情变化迅速的特点，表现在疾病的寒热虚实互相转化上。小儿一旦患病，邪

气易实，正气易虚，实证可以迅速转化为虚证，或出现虚实并见的证候。如偶患感冒，可瞬即转为肺炎，出现咳嗽、气急、鼻煽、涕泪俱无等肺气闭塞之象。又如婴儿腹泻，原为外感时邪或内伤乳食的实证，剧烈吐泻后，常易出现液脱伤阴或阴竭阳脱的危候。

小儿病情变化比成人更为迅速而错综复杂。所以小儿疾病的诊治，必须根据小儿病理特点，准确辨证，精确取穴，及时治疗，手法轻重适宜。

2.脏气清灵，易趋康复

小儿生机蓬勃，发育迅速，活力充沛，患病后机体恢复快，修复能力强；并且小儿病因相对单纯，多为外感六淫、时行疾病和乳食内伤；又少七情干扰，神气安静，少痼疾久病；小儿脏腑清灵，对手法和药物反应迅速。在病情发展转归过程中，虽有传变迅速、病情易恶化的一面，但经过及时恰当的治疗和护理，比成人好转得快。

掌握小儿的生理病理特点，对孩子的日常保育具有重要意义。



不同时期病理特点不同

1. 胎儿期

胎儿期是从受孕到分娩的40周。胎儿完全依靠母体生存，胎儿的各个系统逐步分化形成，妈妈的健康保健对胎儿的生长发育影响巨大。妈妈的身体若是受到物理或药理损伤、感染、营养缺乏、心理创伤、疾病等因素影响，会直接影响胎儿发育，严重者可导致流产、死胎、先天性疾病或生理缺陷等。

2. 新生儿期

从出生到满28天期间称为新生儿期。新生儿的各种功能都还比较差，大脑皮质尚处于抑制状态，因此对环境的适应能力、对疾病的抵抗能力都较弱，患病后的反应性也相当差，故患病死亡率较高。临床研究发现，新生儿疾病常与“胎儿期”及分娩过程有关，如早产、畸形、窒息、新生儿黄疸、新生儿破伤风、脐部疾病、呼吸道感染、腹泻等，均为多发病。所以在这个阶段的护养要特别细心，合理喂饲、注意保暖，对于食具、衣物、尿布的卫生消毒不可忽略。此外，还必须了解新生儿特殊的生理状态，如睡眠时间较长、体重先减后增，可能出现生理性黄疸、乳房肿大、板牙等，应与各种病症区别以免误治。

3. 婴儿期

从出生28天后到满1周岁称为婴儿期。婴儿生长发育非常快，对营养的要求非常高，多为母乳或牛乳喂养，辅助食品可适当增加。此时的婴儿脏腑娇嫩，形气未充，抗病能力较弱，恶心、呕吐、腹

泻、营养不良及感染性疾病易发作。

4. 幼儿期

从1周岁到3周岁称为幼儿期。小儿体格增长较前一段时间缓慢，生理功能日趋完善，乳牙逐渐出齐，语言能力发展迅速，可断奶喂养。饮食不当有可能会引起厌食、呕吐、腹泻及营养不良等证，且急性传染病的患病概率增加。

5. 幼童期

从3周岁到7周岁称为幼童期。幼童体格生长减缓，而神经系统发育迅速，语言能力进一步提高，理解和模仿能力增强。此时的幼童活泼好动，但又对未知危险没有防范能力，常会导致中毒、溺水、摔伤等意外事故。同时，幼童自身的抗病能力有所提高，肺脏疾病的患病率有所下降。

6. 儿童期

从6、7周岁到12、13周岁称为儿童期。儿童体重增长加快，更换乳牙，除生殖系统外，其他身体器官发育接近成人水平，身体营养需求旺盛。对疾病的抵抗能力进一步增强，学龄儿童的近视发病率大大增加，同时，龋齿、肾病综合征、哮喘、过敏性紫癜、风湿等疾病发病率提高。

7. 青春期

女孩从11~12周岁到17~18周岁称为青春期，男孩则从12~14周岁到18~20周岁称为青春期。青春期的孩子生殖系统发育迅速，体格增长快，身高明显增长，第二性征显现，心理和生理变化明显，生长旺盛，易患痤疮、第二性征发育异常等疾病。

望诊：教你一眼看出孩子的病

中医诊断是依靠“四诊”即望诊、闻诊、问诊、切诊来检查病情。家长最需要掌握的技能是“望诊”。因为婴幼儿不会说话，即使较大儿童往往也不能正确叙述病情，因此望诊就显得尤为重要。

望诊包括全身望诊、局部望诊、望舌、望大小便、望指纹。望诊需要在光线充足的条件下进行。

望神

望神，即看孩子有没有精神。进一步说，就是看孩子走路的形态、面目表情、语言气息等。孩子面色红润、眼睛有神、呼吸均匀、反应灵敏，就是健康的表现；孩子两眼无神、面色萎黄、精神不振、呼吸急促、反应迟钝，就说明精气不足、脏腑功能出现问题；孩子突然昏倒、呕吐涎沫、四肢抽搐、醒后如常，则是癫痫发作。

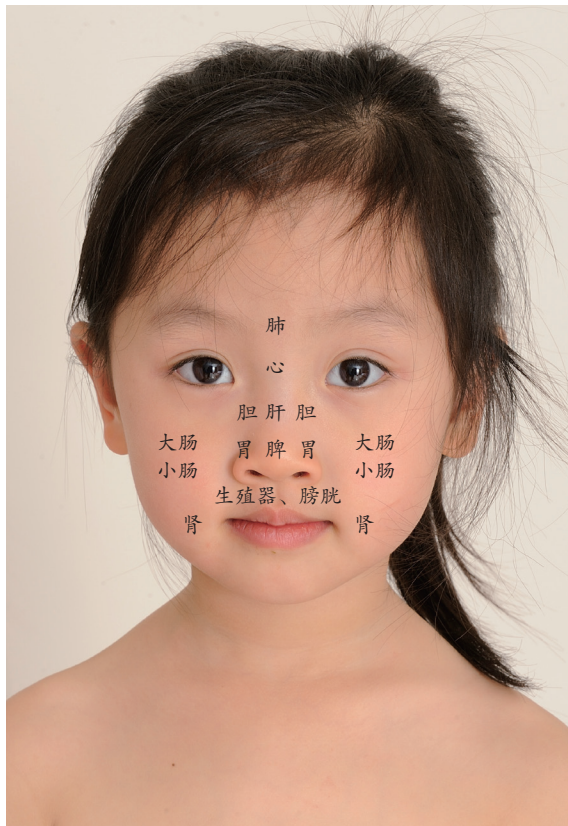
望面

望面，即望孩子的面色，包括光泽、颜色两方面。面上的光泽可以反映脏腑精气的情况，孩子面有光泽，说明病情较轻，反之面无光泽，则病情严重。面部颜色分为青、赤、黄、白、黑五种，简称五色。中医认为，五色与脏腑的关系是“青为肝，赤为心，白为肺，黄为脾，黑为肾”。五色与疾病性质关系是“青黑为痛，黄赤为热，白为寒”。

《黄帝内经》将人的面部划分为若干不同的部位与脏腑相对应。眉间属肺，鼻根属心，鼻柱属肝，鼻柱两侧属胆，鼻尖属脾，鼻翼属胃，鼻翼两旁属小肠，颧骨以下属大肠，颊部属肾，人中属膀胱、生殖器。父母可以通过观察不同部位的色泽变化，了解孩子相应脏腑的病变。

望舌苔

望舌苔，即望孩子舌苔的颜色、质地。孩子舌苔白润而黏腻，多为伤食积滞；舌苔白滑而薄，多见于肺系疾病；舌苔黄腻，多为湿热证；舌苔黄燥，多为热感疾病；先天性心脏病的孩子舌质红紫，或呈暗青色，不均匀。



(脏腑在面部的对应区域)





~ PART 2 ~

儿童经络按摩， 激发孩子自愈力

儿童经络按摩的优势

儿童经络按摩是古代劳动人民在长期与疾病作斗争的实践中不断发展、充实起来的一门学科。它是中医学理论为指导，应用手法于穴位，作用于小儿的机体，以调整脏腑、经络、气血功能，从而达到防治疾病的目的。

在众多儿童经络按摩的理论和实践经验中，蕴含了几千年来中国传统医学的精髓，尽管如此，儿童经络按摩却并不难掌握，只要将每个穴位与病症联系起来，效果就等同于吃某种药。比如，脸色发黄，脾胃不好的孩子，可以沿着他的大拇指外侧边缘向手掌方向直线推动，效果等同于吃了人参和白术等中药，同样能起到补脾益气的作用。

总之，儿童身体比较柔弱，相比较动辄就打针和吃药来说，儿童经络按摩更加适合对抗疾病，并且相对安全。

父母若掌握了一定的经络按摩手法，孩子平

时出现比较轻微的不适症状时，推一推，按一按，就能将疾病拒之门外。如果孩子患有慢性病，除了必要的治疗外，再配以适度的经络按摩，更能让孩子迅速恢复健康。只要父母能用心学习，并坚持使用，孩子必将受益匪浅。

儿童经络按摩的对象以5岁以下的小儿效果较好，婴幼儿尤为适宜。但临床治疗的年龄在14岁以下的孩子还占相当一部分。

由于小儿发病以外感病和饮食内伤居多，因此在按摩治疗上常用的也是以解表（推攒竹、推坎宫、推太阳、拿风池等穴），清热（推天河水、推六腑、捏脊等），消导（推脾经、揉板门、揉中脘、揉天枢等穴）为多；另一方面，小儿病情变化迅速，一日之内即可能由实热证迅速转变为虚寒证（正气暴脱），因此，家长应及时给予按摩，必要时可结合中西医疗法，进行综合治疗。



儿童经络按摩的顺序和频次

儿童经络按摩操作应按一定顺序进行。临床上有三种方法。一是先头面，次上肢，再胸腹、腰背，最后是下肢；二是先推主穴，后推配穴；三是先推配穴，后推主穴。上肢部穴位不分男女，习惯推拿左手，亦可推拿右手，而其他部位的双侧穴位，两侧均可进行按摩。根据病情轻重缓急或患儿体位而定顺序先后。如脾虚泻可先推上肢主穴，补大肠，后推腰背部配穴，推上七节骨；胃热呕吐，则可先推上肢配穴清板门，清大肠，最后推颈项部主穴天柱骨。又如治疗时，哭闹的小儿已熟睡，则可先摩腹，以免醒时哭闹，腹肌紧张，影响治疗效果，故治疗时可根据机体情况灵活掌握。

儿童经络按摩手法操作的时间，应根据孩子年龄的大小、体质的强弱、疾病的缓急、病情的轻重，以及手法的特性等因素而定。治疗频率通常每

日1次，高热等急性热病可每日2次，慢性病可隔日1次；治疗的时间每次10~15分钟，一般不超过20分钟，也可根据具体情况灵活掌握。

适当的推拿次数和频率能使疾病很快痊愈；相反，推拿次数少、时间短，达不到治疗量，就起不到治疗作用。但是，家长也应注意，次数过多、频率过快对孩子身体无益，反而有害。对年龄大、体质强、病属实证的孩子，操作次数可以多一些，频率可以快一些；对于年龄小、体质弱、病属虚证的孩子则相对次数少一些，频率慢一些。一般1岁左右的孩子，使用推、揉、摩、运等较柔和的手法操作，一个穴位推300下左右。小儿年龄大、体质强、疾病重，主穴可多推些；年龄小、身体弱，配穴要少推些。一般采用掐、按、拿、搓、摇等手法，只需3~5次即可。

儿童经络按摩的方向

儿童经络按摩穴位除常用的十四经穴、经外奇穴与成人相似外，大多数为小儿特定穴位。这些穴位呈“点”、“线”、“面”状，多分布在两肘以下和头面部，以两手居多。

推拿特定穴是小儿经络按摩的特点之一，这些穴位以特定的操作方向决定补泻性质。根据穴区点、线、面状分布的规律，手法操作分为直线方向和旋转方向两种。直线方向的操作主要用推法。如分布在手掌的脾经、肝经、心经、肺经，其补泻方向均相同，即向指根推为泻，在穴位旋推为补，唯肾经与之不同。此外还有平补平泻（来回推，又称

清）。

有些非特定穴在经络线上，如中腕、三阴交等，它们共同的补泻规律是顺经络走行方向推为补，逆经络走行方向推为泻，来回顺逆方向推属平补平泻。旋转方向的操作，多用于揉、运、摩等手法，关于推拿的左右旋转补泻记载不一。有些穴位旋转补泻的效果不甚明显，但是在腹部，如摩腹、揉中腕、揉神阙等手法，旋转补泻的效果就很明显。在临床操作中，一般认为顺时针方向（右）旋转为泻法，逆时针方向（左）旋转为补法，左右顺逆为平补平泻。

儿童经络按摩的操作原则

父母们在给孩子做按摩前，应先了解一些儿童经络的操作原则，从而更加正确有效地给孩子进行按摩。

1. 给儿童按摩的力度要循序渐进，从轻到重，以孩子皮肤微微发红为度。
2. 皮肤病者，骨折、出血等部位不可进行按摩。
3. 按摩时应使用爽身粉、润肤霜等有助于润滑皮肤的东西。
4. 父母在给孩子进行按摩时，一定要怀着良好

的心情并且保持耐心，千万不要在自己精神状态都不好的情况下给孩子进行按摩，否则会大大降低按摩的效果。

5. 由于孩子还处在发育过程中，所以有的穴位名称与成人相同，但位置不同，比如，攒竹；有的位置相同但名称不同，比如，龟尾和总筋。

6. 按摩的时间应根据孩子年龄的大小、体质强弱、病情轻重等来定。按摩一次不宜超过20分钟，通常每天按摩一次，如果是慢性病可每隔一日按摩一次，高热等急性病可每日按摩二次。

儿童经络按摩的注意事项

父母在给孩子做按摩时，不仅需要耐心，还需要注意一些细节。以下就是一些在给孩子进行按摩时必须要注意的事项，别小看这些细节，它们可使按摩效果事半功倍。

1. 室内要保持空气流通，环境舒适，温度要保持在一定范围内，避免孩子着凉。
2. 要按照要求进行按摩。
3. 父母给孩子按摩之前要将指甲修剪圆滑，避免在按摩过程中划破孩子的皮肤。
4. 如果你的双手较凉，记得先将手搓热，避免

引起孩子的不适感。

5. 无论采用哪种按摩顺序，都要将掐、捏等较强手法放到最后操作，以免刺激孩子，不利于按摩的进行。

6. 在按摩的过程中：向上为补，向下为泻；向里为补，向外为泻；以顺为补，以逆为泻；轻者为补，重者为泻。

7. 心、肝、肺经宜泻不宜补，而脾经、肾经宜补不宜泻。

儿童经络按摩的取穴方法

“穴位”是“腧穴”的俗称，又称“气穴”。

“腧”通“输”，有传输的意思，“穴”即空隙。穴位按摩能够调和脏腑、疏通经络、平衡阴阳、加强气血功能，从而扶正祛邪。取穴的方法有很多，以被按摩者的手指为标准来定取穴位的方法称为“手指同身寸取穴法”。因个人手指的长度和宽度与其他部位有着一定的比例，所以可用被按摩者本人的手指来测量定穴。一般情况下，手指同身寸取穴法是最常用和最简便的取穴方法。适用于幼儿按摩的取穴方法有很多，有不少是幼儿特有的取

穴方法，下面介绍一些最常用的取穴方法。

1寸：是以被按摩者拇指指关节的横度作为1寸（图1）。

1.5寸：是以被按摩者的食指和中指并指的横度作为1.5寸（图2）。

2寸：是以被按摩者的食指、中指和无名指并指的横度作为2寸（图3）。

3寸：又称“一夫法”，是令被按摩者将食指、中指、无名指、小指并拢，以中指中节横纹处为准，四指横度作为3寸（图4）。

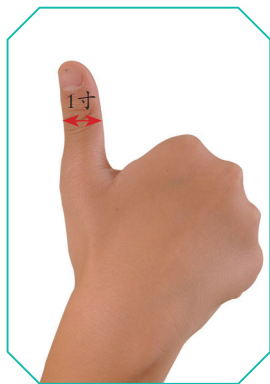


图1

1寸：以被按摩者拇指指间关节的宽度作为1寸。



图2

1.5寸：以被按摩者的食指和中指并指的宽度作为1.5寸。

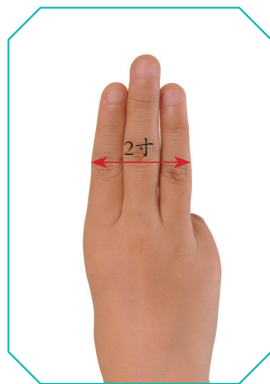


图3

2寸：以被按摩者的食指、中指和无名指并指的宽度作为2寸。



图4

3寸：又称“一夫法”，是指被按摩者将食指、中指、无名指、小指并拢，以中指中节横纹处为准，四指宽度作为3寸。

如何让孩子接受并适应推拿按摩

父母可尽早学习和掌握小儿推拿的方法，从孩子一出生，就每天给孩子做一做保健性的按摩，做一做亲子抚触，开启孩子自身的宝藏，提高其免疫力和自愈力，只要每天坚持，孩子也会养成习惯，以免长大后突然进行按摩，孩子会不容易接受，怕疼、怕痒，使按摩无法进行。

有些孩子比较敏感，进行推拿的时候，孩子会有抵触心理，怕痒、怕疼。家长要耐心给孩子做示范，刚开始不要急于求成，可以像做游戏一样跟孩子玩，跟孩子一起对着图片找穴位，让孩子也给父

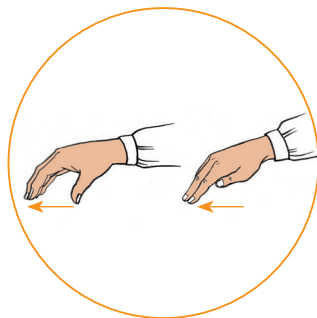
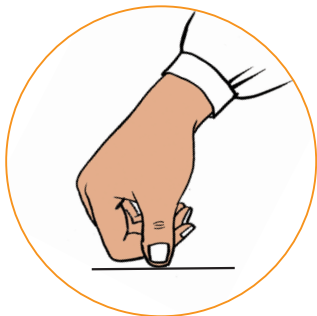
母揉一揉、按一按。在亲子互动中，让孩子自然而然接受推拿按摩，长此以往，孩子不光喜欢上了按摩，说不定还会“上瘾”呢。睡前给孩子揉一揉肚子，推一推攒竹，按一按眼周，揉一揉耳朵，孩子会非常舒心地睡去，睡眠质量也很高。

每天给孩子做一做保健按摩，也是非常好的亲子时光，父母温暖的手带给孩子的不仅是健康，更多的是父母对孩子的爱。经常被父母爱抚的孩子心理上会更有安全感，这对身体发育、智力发育都非常有益。

儿童经络按摩的基本手法

推法

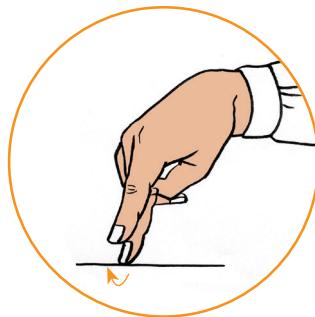
【直推法】按摩者用拇指桡侧或指面，或食指、中指指面，在穴位上作单方向的直线推动。



【旋转推动法】按摩者用拇指指面在穴位上作顺时针旋转推动。

揉法

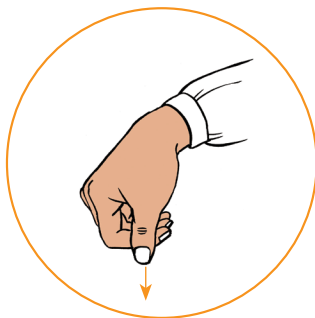
【指揉法】以拇指或中指的螺纹面或指端，或食指、中指、无名指指面固定于穴位或治疗部位上，做轻柔缓和、小幅度、顺时针或逆时针方向的旋转运动。



【鱼际揉法】以大鱼际接触施术部位，稍用力下压，腕部放松，前臂主动运动，通过腕关节带动着力部分作轻柔缓和、小幅度、顺时针或逆时针方向的环旋揉动。



【掌揉法】以掌心或掌根着力，固定在治疗部位上，稍用力下压，腕部放松，以肘关节为支点，前臂作主动运动，带动掌部着力部分连同前臂作轻柔缓和、小幅度、顺时针或逆时针的旋转揉动。

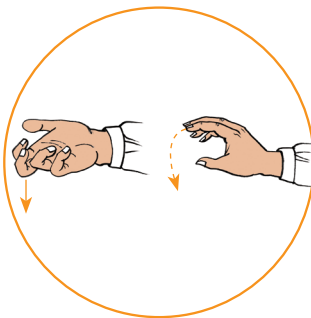
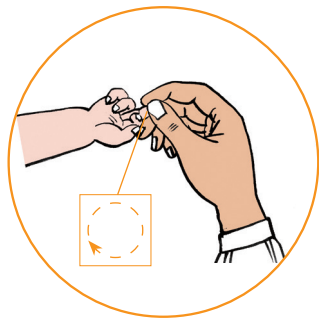


拍法

按摩者拇指伸直，手握空拳，用拇指指甲着力，固定在治疗部位，逐级用力拍之。

捣法

按摩者用中指端或食指、中指屈曲的指间击打穴位处。



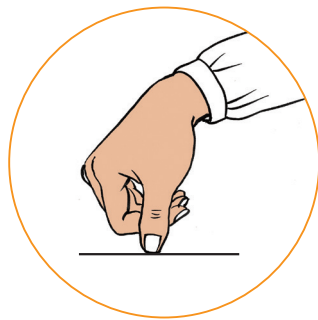
运法

按摩者一手握住孩子手指，使孩子掌心向上，用另一手的拇指或食指、中指螺纹面在相应穴位上由此及彼，作弧形或环形推动。

按法

【拇指按法】按摩者用拇指螺纹面或指端着力，附着在穴位上，垂直用力，向下按压，持续一定时间，然后放松，再逐渐用力向下按压，如此一按一松反复操作。

【中指按法】中指伸直，掌指关节略屈，稍悬腕，用中指指端或螺纹面着力，附着在穴位上，垂直用力，向下按压，然后放松，再逐渐用力向下按压，如此一按一松反复操作。



摩法

【指摩法】按摩者手掌自然伸直，食指、中指、无名指和小指并拢，用食指、中指、无名指和小指指面，附着于治疗部位或穴位上，作顺时针或逆时针方向环形摩动。

【掌摩法】按摩者手掌自然伸直，用掌面着力，附着于治疗部位或穴位上，作顺时针或逆时针方向环形摩擦。

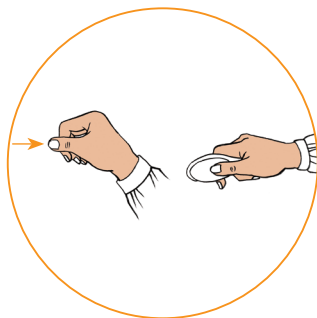
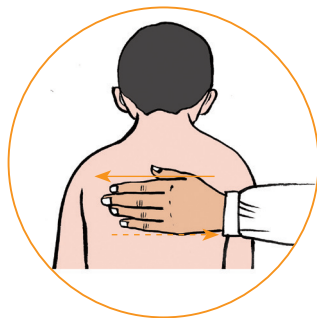


拿法

按摩者用单手或双手的拇指与其余手指的指面相对用力，捏住部位，逐步收紧提起，一紧一松、连续不断提捏并施以揉动拿捏。

擦法

按摩者用手掌面或大、小鱼际置于孩子身体部位，腕关节伸直，使前臂与手掌相平，做较快速往返直线摩擦移动，使之生热。用全掌着力为掌擦法，用鱼际着力为鱼际擦法。



刮法

孩子取卧位或坐位，按摩者用拇指桡侧或食指、中指螺纹面，或手握汤匙、铜线、玉环等器具，用其光滑的边缘着力，蘸润滑液，在治疗部位由上向下或由内向外直线刮动。





~ PART 3 ~

保证孩子健康的 枢纽——小儿常用 88个特效穴

小儿按摩穴位，除可参考成人外，尚有一些特定穴位。这些穴位多分布在经气相对活跃的四肢肘膝关节以下，尤其是古人所说的“小儿百脉汇于两掌”的手掌与手背部位。这些特定穴位对于手法等外界刺激比较敏感，易于接受这些治疗因素并将其传递给体内有关脏腑，从而发挥治疗和防病的作用。

迄今为止，小儿按摩穴位已达200个之多。这里，我们仅介绍部分最常用的小儿按摩特效穴位。

头、面部特效穴位

攒竹 (天门) 让元气自由出入

准确定位：两眉中间至前发际成一直线，即额头的正中线上。

按摩手法：用两手拇指自眉心交替直推至前发际，称推攒竹，又称开天门，推30~50下。

功效说明：疏风解表，醒脑止痛，镇静安神。

主治病症：小儿外感、头痛、精神不振、惊悸不安等。



坎宫 守护孩子眼睛的卫士

准确定位：自眉头起沿眉毛向眉梢成一直线。

按摩方法：用双手拇指自眉心向眉梢方向推动，以眉心微微发红为度，推30~50次，称推坎宫。

功效说明：疏风解表，醒脑明目，止痛。

主治病症：外感发热、惊风、头痛、目赤痛等。

太阳 孩子感冒的天敌

准确定位：眉梢与目外眦之间，向后约1寸凹陷处。

按摩方法：两手拇指桡侧自前向后直推，称推太阳；用拇指指端揉30~50次，称揉太阳。

功效说明：疏风解表、清热、明目、止头痛。

主治病症：外感发热、头痛、惊风等。





印堂 外感发热好得快

准确定位：两眉内侧端连线中点处。

按摩方法：用拇指指甲在眉心处掐3~5次，称掐印堂；用拇指指端揉20~30次，称揉眉心。

功效说明：掐印堂能醒脑安神；揉眉心能祛风通窍。

主治病症：惊风，感冒、头痛。

人中 惊厥窒息急救有特效

准确定位：人中沟正中上1/3与下2/3交界处。

按摩方法：用拇指指甲掐3~5次，称掐人中。

功效说明：醒神开窍。

主治病症：主要用于急救，对于中暑、窒息、惊厥或抽搐非常有效。



迎香 通鼻窍治鼻炎

准确定位：鼻翼外缘旁开0.5寸，鼻唇沟陷中。

按摩方法：用食指、中指或两拇指桡侧揉按，揉20~50次，称揉迎香。

功效说明：宣肺气，通鼻窍。

主治病症：感冒或慢性鼻炎等引起的鼻塞流涕、呼吸不畅等。

牙关 疏风通络止牙痛

准确定位：下颌角前上方一横指，用力咬牙时，咬肌隆起处。

按摩手法：用中指指端垂直按压在牙关穴上，按3~5下，揉30~50下，称按牙关或揉牙关。

功效说明：开窍，疏风通络止痛。

主治病症：牙痛、口眼歪斜等。



翳风 牙痛、耳聋全都管

准确定位：乳突前下方，平耳垂后下缘的凹陷中。

按摩方法：用拇指指端按揉翳风30~50次，称按揉翳风。

功效说明：聪耳祛风，通络止痉。

主治病症：耳鸣、耳聋、牙关紧闭、牙痛等。

睛明 明目护眼全靠它

准确定位：目内眦稍上方凹陷处。

按摩方法：用拇指指端按压在睛明穴上，向眼睛内上方方向按揉30~50下。

功效说明：明目止痛。

主治病症：头痛、目赤肿痛、弱视、近视、斜视等。





四白 祛风明目止头痛

准确定位：目正视，瞳孔直下，当眶下孔凹陷中。

按摩方法：用拇指指端揉30~50次，称揉四白。

功效说明：祛风明目，通经活络。

主治病症：目赤肿痛、口眼歪斜、头痛、眩晕等。

丝竹空 降浊除湿止头痛

准确定位：眉梢凹陷中。

按摩方法：用拇指指尖揉30~50下，称揉丝竹空。

功效说明：降浊除湿，明目止痛。

主治病症：头痛目眩、齿痛、癫痫等。



瞳子髎 降浊除湿养肝明目

准确定位：目外眦旁，眶外侧缘处。

按摩方法：用拇指指端揉30~50下，称揉瞳子。

功效说明：通络止痛，明目祛风。

主治病症：头痛、目赤肿痛、迎风流泪、近视、斜视等。

承浆 让孩子不再流口水

准确定位：颏唇沟的中点。

按摩手法：用拇指指端按压在承浆穴上，用力向下按压，力度由轻到重。

功效说明：生津敛液，止涎止痛。

主治病症：惊风抽搐、流口水、牙龈肿痛、癫狂等。



百会 安神镇惊止夜啼

准确定位：头顶正中线与两耳尖连线的交会处，后发际正中直上7寸。

按摩方法：用拇指指端或掌心，按或揉，按30~50次，揉100~200次，称按百会或揉百会。

功效说明：安神镇惊，升阳举陷。

主治病症：惊风、惊痫、烦躁等。

耳后高骨 孩子头痛的克星

准确定位：耳后入发际，乳突后缘高骨下凹陷中。

按摩方法：用双手拇指或中指端揉，揉30~50次，称揉耳后高骨。

功效说明：疏风解表，安神除烦。

主治病症：感冒头疼、惊风、烦躁不安等。





风池 发汗解表感冒好得快

准确定位：项部，枕骨之下，与风府相平，胸锁乳突肌与斜方肌之间凹陷中。

按摩方法：用拇指、食指和中指相对用力，拿揉或拿5~10次，称拿风池。

功效说明：发汗解表，祛风散寒。

主治病症：感冒头痛、感冒无汗、落枕、背痛等。

风府 吸湿散热通关开窍

准确定位：项部，后发际正中直上1寸，枕外隆凸直下，两侧斜方肌之间的凹陷中。

按摩方法：用拇指指端揉50~100次，称揉风府。

功效说明：散热吸湿，通关开窍。

主治病症：头痛、鼻塞、发热、咽喉肿痛等。



天柱骨 孩子呕吐轻松治

准确定位：颈后发际正中至大椎穴成一直线。

按摩方法：用拇指或者食指、中指指腹自上而下直推，推100~300次，称推天柱骨。

功效说明：降逆止呕，祛风散寒。

主治病症：呕吐、恶心、外感发热及咽痛等。

胸腹部特效穴位

天突

止咳平喘功最强

准确定位：前正中线上，胸骨切迹上缘正中凹陷中。

按摩手法：用拇指指端按揉10~30次，称按揉天突；用双手拇指对称挤捏，至皮下淤血或呈紫红色，称挤捏天突。

功效说明：降逆止呕，止咳平喘。

主治病症：痰喘、呕吐、外感发热、急性扁桃体炎等。



膻中

理气止痛宽胸止喘

准确定位：胸部，前正中线上，平第4肋间，两乳头连线的中点。

按摩方法：用拇指指端揉50~100次，称揉膻中；用两拇指自膻中向两旁分推至乳头50~100次，称分推膻中；用双手拇指自胸骨切迹向下推至剑突50~100次，称推膻中。

功效说明：宽胸理气，止咳化痰。

主治病症：胸闷、咳嗽、吐逆等。



脐

(神阙) 温阳散寒消食导滞

准确定位：腹中部，肚脐中央。

按摩方法：用掌根揉100~300次，称揉脐。

功效说明：温阳散寒，消食导滞。

主治病症：腹胀腹痛、积食、肠鸣、吐泻等。





腹

健脾和胃理气消食

准确定位：腹部。

按摩方法：两手拇指自剑突下沿肋弓边缘或自中脘至脐，向两旁分推100~200次，称分推腹阴阳；用掌面摩5分钟，称摩腹。

功效说明：健脾和胃，理气消食。

主治病症：便秘、痢疾、消化不良、疳积等。

上脘

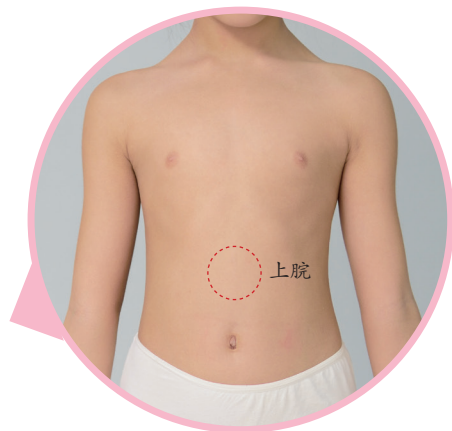
改善积食和便秘

准确定位：上腹部，前正中线上，脐上5寸。

按摩方法：将食指、中指、无名指并拢，以三指指腹置于上脘穴上，顺时针揉按100~200次。

功效说明：健脾和胃，理气消食。

主治病症：便秘、痢疾、消化不良、疳积等。



中脘

健脾和胃降逆利水

准确定位：上腹部，前正中线上，脐上4寸。

按摩方法：用拇指或者食指、中指指腹自上而下直推，推100~300次。

功效说明：降逆止呕，健脾和胃。

主治病症：健脾和胃，消食和中。主治泄泻、呕吐、腹胀、食欲不振等症。

天枢 消食导滞治痢疾

准确定位：脐中旁开2寸。

按摩手法：用食指或中指揉50~100次，称揉天枢。

功效说明：消食导滞，祛风止痛。

主治病症：腹胀、腹痛、腹泻、痢疾、便秘。



气海 益气助阳止腹痛

准确定位：下腹部，前正中线上，脐下1.5寸。

按摩方法：用食指或中指揉50~100次，称揉气海。

功效说明：益气助阳，消食导滞。

主治病症：水肿、脘腹胀满、大便不通等。

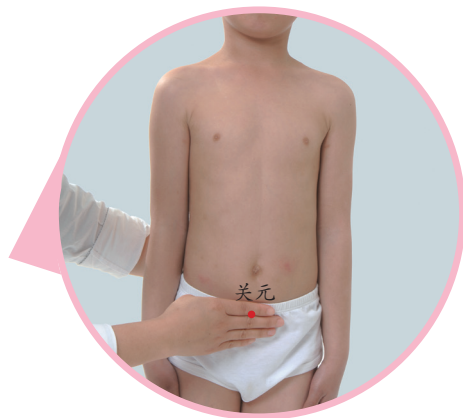
关元 培补元气泄浊通淋

准确定位：下腹部，前正中线上，脐下3寸。

按摩方法：用食指或中指揉50~100次，称揉关元。

功效说明：培补元气，泄浊通淋。

主治病症：腹痛、吐泻、疝气、食欲不振、遗尿等。





丹田 气血两旺告别腹泻

准确定位：下腹部，脐下2寸与3寸间。

按摩方法：用拇指揉50~100次，称揉丹田；用手掌摩，5分钟，称摩丹田。

功效说明：培肾固本，温补下元，分清别浊。

主治病症：小儿先天不足，下元虚冷的腹痛、遗尿、脱肛等。

肚角 理气消滞止腹痛

准确定位：脐下2寸，旁开2寸大筋。

按摩方法：用拇指、食指、中指三指由脐旁向深处拿捏3~5次，称拿肚角。一拿一松为一次。

功效说明：理气消滞。

主治病症：腹痛。



胁肋 顺气、解腹胀腹痛

准确定位：从腋下沿两肋至脐旁2寸的天枢处。

按摩方法：用双手从孩子两侧腋下搓摩至天枢穴，称搓摩胁肋。搓摩50~100下。

功效说明：顺气化痰，除胸闷，开积聚。

主治病症：胸闷，腹胀，腹痛，气喘等。

腰背部特效穴位

大椎

清热解表治感冒

准确定位：背部，后正中线上，第7颈椎棘突下凹陷中。

按摩手法：用拇指指端揉20~30下，称揉大椎。

功效说明：清热解表，祛风止咳。

主治病症：热病、咳嗽、感冒、气喘、落枕等。



定喘

止咳平喘通宣理肺

准确定位：背部，第7颈椎棘突下，旁开0.5寸。

按摩方法：双手拇指指端揉20~30下，称揉定喘。

功效说明：肃降肺气，定喘止咳。

主治病症：哮喘、咳嗽等呼吸系统疾病。

风门

缓解咳嗽气喘最有效

准确定位：背部，第2胸椎棘突下，旁开1.5寸。

按摩方法：双手拇指指端按揉20~30下，称揉风门。

功效说明：解表通络，止咳平喘。

主治病症：伤风、咳嗽、发热、头痛、项强等。





肩井 发汗解表治感冒

准确定位：在肩上，当大椎穴与肩峰端连线的中点上。

按摩方法：双手拇指与食指、中指对称用力提拿3~5次，称拿肩井；用拇指指端按10~30次，称按肩井。

功效说明：宣通气血、发汗解表。

主治病症：感冒、惊厥、颈项强痛等。

肺俞 孩子肺健康的守护神

准确定位：第3胸椎棘突下，旁开1.5寸。

按摩方法：用双手拇指指端揉50~100次，称揉肺俞；双手拇指分别自肩胛骨内缘从上向下推动100~300次，称推肺俞，或称分推肩胛骨。

功效说明：调理肺气，补虚损，疏风解表。

主治病症：咳嗽、发热、流鼻涕等外感病症。



心俞 安神益智治胸闷

准确定位：第5胸椎棘突下，旁开1.5寸。

按摩手法：用双手拇指指端揉50~100次，称揉心俞。

功效说明：补益心气，安神益智。

主治病症：胸闷、惊风、烦躁、盗汗、遗尿、脑瘫等。



肝俞 疏肝理气除烦躁

准确定位：第9胸椎棘突下，旁开1.5寸。

按摩方法：用双手拇指指端揉50~100次，称揉肝俞。

功效说明：疏肝理气，明目解郁。

主治病症：黄疸、胁痛、目赤肿痛、近视、烦躁、惊风等。

胆俞 疏肝利胆治黄疸

准确定位：第10胸椎棘突下，旁开1.5寸。

按摩方法：用双手拇指指端揉50~100次，称揉胆俞。

功效说明：疏肝利胆，清热止痛。

主治病症：黄疸、口苦、胁痛、潮热等。



脾俞 健脾和胃助运化

准确定位：第11胸椎棘突下，旁开1.5寸。

按摩方法：用双手拇指指端揉50~100次，称揉脾俞。

功效说明：健脾胃，助运化，祛水湿。

主治病症：呕吐、腹泻、痞积、食欲缺乏等。

胃俞

胃痛腹胀痞积全跑光

准确定位：第12胸椎棘突下，旁开1.5寸。

按摩方法：用双手拇指指端揉50~100次，称揉胃俞。

功效说明：和胃助运，消食导滞。

主治病症：胸胁痛、胃脘痛、呕吐、腹胀、痞积等。



肾俞

益肾助阳治遗尿

准确定位：第2腰椎棘突下，旁开1.5寸。

按摩方法：用双手拇指指端揉50~100次，称揉肾俞。

功效说明：补益肾气，强身健体。

主治病症：遗尿、腹泻、佝偻病、哮喘等。



大肠俞

润肠通腑治便秘

准确定位：第4腰椎棘突下，旁开1.5寸。

按摩手法：用双手拇指指端揉50~100次，称揉大肠俞。

功效说明：调肠通腑，止泻通便。

主治病症：腹痛、腹胀、便秘、痢疾等。



命门 温肾助阳消水肿

准确定位：第2腰椎与第3腰椎棘突之间。

按摩方法：用拇指指端揉10~20下，称揉命门。

功效说明：温肾助阳，缩泉止遗。

主治病症：遗尿、腹泻、哮喘、水肿等。



龟尾 让孩子排泄通畅

准确定位：尾骨端下0.5寸，当尾骨端与肛门连线的中点处。

按摩方法：用拇指指端揉100~300次，称揉龟尾。

功效说明：调理大肠。

主治病症：便秘、脱肛、遗尿等。



脊柱

调理脾胃有奇效

准确定位：大椎至龟尾之间成一直线。

按摩方法：用食指、中指指腹自上而下直推100~300次，称推脊法；用捏法自下而上捏3~5遍，称捏脊法。捏脊一般操作5遍，最后两遍每捏三下将脊背提一下，称为捏三提一法。

功效说明：解表通络，补气益血，调理脾胃。

主治病症：疳积、便秘、失眠、惊风等。

七节骨

让孩子夜里不再“画地图”

准确定位：第4腰椎至尾椎骨端（长强）成一直线。

按摩方法：用拇指桡侧面或食指、中指指腹自下而上或自上而下直推100~300次，分别称为推上七节骨和推下七节骨。

功效说明：上推七节骨能温阳止泻，下推七节骨能泻热通便。

主治病症：便秘、腹泻、痢疾。



上部部特效穴位

脾经

调理脾胃吃饭香

准确定位：拇指桡侧缘或拇指末节螺纹面。

按摩手法：一手托住孩子手，用另一手拇指指端旋推孩子拇指螺纹面，为补脾经；从孩子拇指指尖推向指根为清脾经。来回直推为平补平泻。补脾经和清脾经统称推脾经，推100~500次。

功效说明：补法健脾胃，补气血；泻法清热利湿，化痰止呕。

主治病症：食欲不振、消化不良、疳积、腹泻等。一般少用清法，多用补法。



肝经

还孩子一片甘凉

准确定位：食指末节螺纹面。

按摩方法：一手托住孩子手，用另一手拇指指端旋推孩子食指螺纹面，为补肝经；从孩子食指指尖推向指根为清肝经。一般用清法，不用补法。补肝经和清肝经统称推肝经，推100~500次。

功效说明：降温，排毒。

主治病症：惊风、抽搐、烦躁不安、五心烦热等。





心经 摆脱口舌生疮烦恼

准确定位：中指末节螺纹面。

按摩方法：一手托住孩子手，用另一手拇指指端旋推孩子中指螺纹面，为补心经；从孩子中指指尖推向指根为清心经。一般多用清法而少用补法，以免动心火。补心经和清心经统称推心经，推100~500次。

功效说明：养心安神，清热除烦。

主治病症：高热头晕、口舌生疮、小便赤涩、心血不足等。

肺经 宣肺清热止咳喘

准确定位：无名指末节螺纹面。

按摩方法：一手托住孩子手，用另一手拇指指端旋推孩子无名指螺纹面，为补肺经；从孩子无名指指尖推向指根为清肺经。一般多用清法，少用补法。补肺经和清肺经统称推肺经，推100~500次。

功效说明：补法补益肺气；清法宣肺清热，疏风解表，化痰止咳。

主治病症：咳嗽、气喘、发热等。



肾经

先天不足后天补

准确定位：小指末节螺纹面。

按摩手法：一手托住孩子手，用另一手拇指指端自指根向指尖直推至孩子小指螺纹面，为补肾经；从孩子小指指尖推向指根为清肾经。不用清法。补肾经和清肾经统称推肾经，推100~500次。

功效说明：补肾益脑，温养下焦。

主治病症：腹泻，膀胱蕴热，小便时间短、次数多等。



肾顶

固表止汗收元气

准确定位：小指顶端。

按摩方法：一手托住孩子手掌，掌心向上，用另一手拇指指尖揉小指顶端，称揉肾顶，揉100~500次。

功效说明：固表止汗，收敛元气。

主治病症：自汗、盗汗、大汗淋漓不止等。

小肠

身体代谢全身畅通

准确定位：小指尺侧缘，自指尖至指根成一直线。

按摩方法：一手托住孩子手，另一手拇指指端从孩子小指指尖推到指根，称补小肠，反之为清。补小肠和清小肠统称推小肠，推100~300次。

功效说明：补法可温补下焦，收敛止遗；泻法可清利下焦湿热。

主治病症：小便短赤不利、尿闭或下焦虚寒型的多尿、遗尿等。



肾纹

祛风散热退热

准确定位：手掌面，小指第二指间关节横纹处。

按摩方法：一手握孩子小指，用另一手中指或拇指指端按揉本穴，称揉肾纹，揉100~500次。

功效说明：祛风明目，散瘀结。

主治病症：目赤肿痛、高热、口舌生疮等。



胃经

让孩子“吃嘛嘛香”

准确定位：手掌面拇指近掌端第一节，也有在大鱼际桡侧赤白肉际，由掌根至拇指根部之说。

按摩方法：一手持孩子拇指，用另一手拇指自孩子指根推至掌根部，称清胃经；用拇指螺纹面旋推，称补胃经。补胃经和清胃经统称推胃经，推100~500次。

功效说明：补胃经能健脾胃，助运化；清胃经和胃降逆，泻胃火，除烦止渴。

主治病症：呕吐、暖气、消化不良、食欲不振等。



板门 消食导滞止泄泻

准确定位：手掌大鱼际平面。

按摩手法：一手持孩子手，使手掌朝上，用另一手拇指指端揉孩子大鱼际，称揉板门。揉50~100次。

功效说明：健脾和胃，消食化滞。

主治病症：积食、腹胀、呕吐、腹泻等。



大肠 补法止泻，泻法除便秘

准确定位：食指桡侧缘，自食指指尖至虎口成一直线。

按摩方法：一手持孩子手，暴露桡侧缘，用另一手拇指螺纹面从孩子食指指尖直线推向虎口为补，称补大肠。反之为清，称清大肠。补大肠和清大肠统称推大肠，推100~300次。

功效说明：补法可以止泻，泻法可以清利大肠，除湿热。

主治病症：腹泻、脱肛、便秘、痢疾等。

四横纹 清热散结治腹胀

准确定位：掌面食指、中指、无名指、小指第一指间关节横纹处。

按摩方法：一手托住孩子的手，手掌朝上，用另一手拇指指甲从孩子食指依次掐揉至小指横纹，称掐四横纹，掐揉各3~5次；四指并拢，从食指横纹到小指横纹，来回直推，称推四横纹，推100~300次。

功效说明：掐四横纹能退热除烦，散瘀结；推四横纹能调中行气，和气血，消胀满。

主治病症：消化不良、腹胀、口疮等症。





小横纹 清热散结治腹胀

准确定位：掌面食指、中指、无名指、小指掌指关节横纹处。

按摩方法：一手持孩子四指，使掌心向上，用另一手拇指指甲，从孩子食指掌指关节横纹，依次掐至小指，掐3~5次，称掐小横纹；用拇指在螺纹面推100~300次，称推小横纹。

功效说明：掐、推小横纹能退热消胀、散结。

主治病症：推小横纹能治肺部干性啰音；掐小横纹用于脾胃热结、口唇破烂及腹胀等症。

小天心 发热惊风捣一捣

准确定位：在大、小鱼际交界处凹陷中，内劳宫之下，总筋之上。

按摩方法：一手持孩子四指，使掌心朝上，用另一手中指端揉，揉100~300次，称揉小天心；用拇指指甲掐3~5次，称掐小天心；用中指端或屈曲的指间关节捣10~30次，称捣小天心。

功效说明：掐揉小天心能清热、镇惊、利尿、明目；掐、捣小天心能镇惊安神。

主治病症：惊风抽搐、夜啼、目赤肿痛、发热等。



大横纹

行滞消食治腹胀

准确定位：仰掌，掌后横纹。近拇指端称阳池，近小指端称阴池。

按摩手法：用双手拇指指面从孩子掌后横纹中点由总筋向两旁分推，称分推大横纹，又称分阴阳；自两旁向总筋合推，称合阴阳。推30~50次。

功效说明：分阴阳能平衡阴阳，调和气血，行滞消食；合阴阳能化痰散结。

主治病症：腹胀、腹泻等症。



掌小横纹

宽胸宣肺化痰止咳

准确定位：掌面小指指根下，尺侧掌纹头。

按摩方法：一手托住孩子的手，使掌心朝上，用另一手拇指或中指端按揉本穴，揉100~500次，称揉掌小横纹。

功效说明：宽胸宣肺，化痰止咳。

主治病症：咳嗽（气管炎）、口疮、流涎等。

内劳宫

清热除烦退心火

准确定位：掌心，握拳时中指、无名指指尖之间中点。

按摩方法：一手持孩子手，使掌心朝上，用另一手拇指指端揉孩子掌心，揉100~300次，称揉内劳宫。

功效说明：清热除烦，疏风解表。

主治病症：口疮、发热、感冒、抽搐等。





内八卦 巧运八卦百病除

准确定位：掌面，以掌心为圆心，从圆心至中指指根横纹约2/3长度处为半径所做的圆周，八卦穴在此圆周上，即乾、坎、艮、震、巽、离、坤、兑8个方位。

按摩方法：一手持孩子四指，拇指按在孩子离卦，掌心向上，用另一手拇指螺纹面用运法，周而复始，顺时针运，运100~500次，称顺运内八卦；逆时针运，运100~500次，称逆运八卦。

功效说明：顺运内八卦具有宽胸利膈、理气化痰、行滞消食的作用；逆运八卦能降气平喘。

主治病症：咳嗽、胸闷、腹胀、呕吐及食欲不振等。

总筋 镇惊止痉治夜啼

准确定位：腕部掌侧横纹中点。

按摩方法：一手持孩子四指，用另一手拇指指端按揉本穴，揉100~300次，称揉总筋；用拇指指甲掐3~5次，称掐总筋。

功效说明：揉总筋具有清心经热，散结止痉，通调周身气机的功效；掐总筋能镇惊止痉。

主治病症：揉总筋治疗口舌生疮、潮热夜啼等实证。掐总筋治疗惊风抽搐。



十宣 醒神开窍退高热

准确定位：十指尖指甲内赤白肉际处。

按摩手法：一手托住孩子手，使其指尖向上，用另一只手拇指指甲逐一掐之，各掐3~5下，称掐十宣。

功效说明：清热，醒神，开窍。

主治病症：多用于高热、惊风、抽搐、昏厥。主要用于急救。



二人上马 引火归元补肾通淋

准确定位：手背无名指及小指掌指关节后陷中。

按摩方法：一手握孩子四指，使掌心向下，用另一手拇指掐3~5次，称掐二人上马；用拇指、中指相对用力揉之，揉100~300次，称揉二人上马。

功效说明：引火归元，补肾利水，顺气散结。

主治病症：小便闭塞，牙痛，颈肿咽痛，消化不良等。

外劳宫 祛除体寒的真良方

准确定位：掌背正中两骨中间凹处，与内劳宫穴相对。

按摩方法：一手握孩子手，使掌背朝上，用另一手拇指指端揉，揉100~300次，称揉外劳宫；用拇指指甲掐之，掐3~5次，称掐外劳宫。

功效说明：温阳散寒，升阳举陷，发汗解表。

主治病症：感冒、痢疾、遗尿、腹泻等。





二扇门 打开孩子清火退热之门

准确定位：掌背中指根两侧凹陷处。

按摩方法：用一手握住孩子手，使其手心向下，用两手指指端掐之，掐3~5下，称掐二扇门。或一手握住孩子手腕，用另一手食指、中指指端按揉，称揉二扇门。

功效说明：发汗透表，退热平喘。

主治病症：外感风寒。

外八卦 宽胸理气通滞散结

准确定位：手背外劳宫周围，与内八卦相对处。

按摩方法：一手持孩子四指，使掌背向上，用另一手拇指做顺时针方向掐运，运100~300次，称运外八卦。

功效说明：宽胸理气，通滞散结。

主治病症：胸闷、腹胀、便秘等。



一窝风 伤风感冒按一按

准确定位：手背腕横纹正中凹陷处。

按摩方法：一手握孩子的手，使掌背向上，用另一手拇指或中指揉之，揉100~300次，称揉一窝风。

功效说明：温中行气，止痹痛，利关节。

主治病症：伤风感冒、小儿惊风等。

膊阳池

清热通络降逆止痛

准确定位：手背一窝风上3寸凹陷处。

按摩手法：一手握孩子手腕，使掌背向上，用另一手拇指指端揉，称揉膊阳池；用拇指指甲掐3~5次，称掐膊阳池。

功效说明：止头痛，通大便，利小便。

主治病症：感冒头痛，小便短赤等。



五指节

安神镇惊通关窍

准确定位：掌背五指第一指间关节处。

按摩方法：一手托住孩子的手，使其手背向上，用另一手拇指指甲依次从孩子拇指掐至小指，掐后再揉，各掐揉3~5次，称掐五指节；用拇指指面揉，揉30~50下，称揉五指节。

功效说明：安神镇惊，祛风痰，通关窍。

主治病症：惊惕不安、惊风、惊吓啼、痞积。



三关

温阳散寒补气血

准确定位：前臂桡侧，阳池穴至曲池穴成一直线。

按摩方法：一手托住孩子手腕，用另一手拇指桡侧或食指、中指指面从孩子手腕推向肘部，推100~300次，称推三关。

功效说明：补气行气，温阳散寒，发汗解表。

主治病症：气血虚弱、四肢发寒、腹痛腹泻、疹子透出不畅及感冒等一切虚寒病证。





六腑 降孩子所有实热

准确定位：在前臂尺侧，肘至阴池成一直线。

按摩方法：一手握住孩子手腕，用另一手食指、中指指面自孩子肘部推向手腕，推100~500次，称推六腑。

功效说明：此为凉穴。清热解毒，消肿止痛。

主治病症：高热、惊风、口疮、面肿、咽痛、便秘等一切实热病证。

天河水 扑灭孩子身上一切邪火之源

准确定位：前臂掌侧正中，总筋至洪池（曲泽）成一直线。

按摩方法：一手握住孩子手，使掌心向上，用另一手食指、中指指面自孩子腕横纹推向肘横纹，推100~500次，称推天河水。

功效说明：清热解表，泻火除烦。

主治病症：感冒发热、头痛、恶风等一切热证。



下肢部特效穴位

箕门 清热利尿治水泻

准确定位：大腿内侧，膝盖上缘至腹股沟成一直线。

按摩手法：食指和中指指腹自膝盖内侧上缘直推至腹股沟，推100~300次，称推箕门。

功效说明：清热利尿。

主治病症：小便不利、尿闭、水泻等泌尿系统疾病。



百虫窝 疏通经络缓痹痛

准确定位：在大腿内侧，髌底内侧端上3寸，当股四头肌内侧头的隆起处。

按摩方法：用拇指和食指、中指对称提拿3~5次，再用拇指端揉10~30下，称拿百虫。

功效说明：疏通经络，止抽搐。

主治病症：下肢瘫痪及痹痛等症。

膝眼 通经活络治膝痛

准确定位：在膝盖两旁凹陷中（外侧凹陷称外膝眼；内侧凹陷称内膝眼）。

按摩方法：用拇指、食指分别揉按两侧膝眼，揉50~100次，掐、拿3~5下。

功效说明：息风止搐，通经活络。

主治病症：小儿麻痹症导致的双肢萎软无力，并能治疗膝关节扭挫伤等膝部病症。





足三里 健脾和胃保健大穴

准确定位：外膝眼下3寸，胫骨旁开1寸。

按摩方法：用拇指指端揉50~100次，称揉足三里。

功效说明：健脾和胃，调中理气，通络导滞。

主治病症：呕吐、腹泻等消化系统疾病。

三阴交 通血脉调水道

准确定位：内踝尖直上3寸，胫骨后缘凹陷中。

按摩方法：用拇指指端按3~5次，揉20~30次，称按揉三阴交。

功效说明：通血脉，健脾胃，疏下焦，利湿热，通调水道。

主治病症：遗尿、小便频繁涩痛不利等泌尿系统疾病，以及消化不良等症。



丰隆 化痰平喘和胃气

准确定位：外踝尖上8寸，胫骨外侧1.5寸，胫腓骨之间。

按摩方法：用拇指指端揉20~40次，称揉丰隆。

功效说明：化痰平喘，和胃气。

主治病症：咳嗽、气喘、下肢痿痹等。

阳陵泉 快速解除胸胁疼痛

准确定位：小腿外侧，当腓骨小头前下方凹陷处。

按摩手法：用拇指指端揉50~100次。

功效说明：清热利湿，舒筋通络。

主治病症：胸胁疼痛、下肢麻木、脑瘫等。



委中 通经络治疗小儿脑瘫

准确定位：腘窝中央，两大筋（股二头肌肌腱、半腱肌肌腱）之间。

按摩方法：用拇指、食指端提拿勾拨腘窝中筋腱5次，称拿委中，或以拇指指端揉50~100次，称揉委中。

功效说明：疏通经络，息风止痉。

主治病症：惊风抽搐、下肢萎软无力等。

承山 通经活络止痉息风

准确定位：在腓肠肌两肌腹交界的尖端，人字形凹陷处。

按摩方法：用拇指指端嵌入承山所在的软组织缝隙中，然后横向拨动该处的筋腱，操作10~30次，称拿承山。

功效说明：通经活络，止痉息风。

主治病症：惊风抽搐，下肢萎软，腿痛转筋等。





太溪

滋阴益肾清热止痛

准确定位：足内侧，内踝后方，当内踝尖与跟腱之间的凹陷处。

按摩方法：用拇指指端揉100~200次，称揉太溪。

功效说明：滋阴益肾，清热止痛。

主治病症：头痛、咽喉肿痛、咳喘等。

昆仑

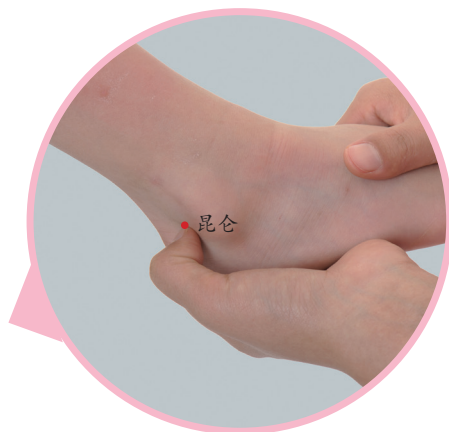
强腰补肾散热化气

准确定位：足部外踝后方，当外踝尖与跟腱之间的凹陷中。

按摩方法：用拇指指甲着力，稍用力掐3~5下，称掐昆仑。

功效说明：解肌通络，强腰补肾。

主治病症：头痛、惊风、腰痛、下肢痉挛等。



涌泉

滋阴退热助长高

准确定位：足掌心前1/3与后2/3交界处的凹陷中。

按摩方法：用拇指指端着力，由下往足趾方向直推100~300次，称推涌泉；用拇指指端按揉30~50次，称揉涌泉。

功效说明：滋阴退热，引火归元。

主治病症：五心烦热，烦躁不安，夜啼等症。







~ PART 4 ~

36种小儿常见病 对症按摩法

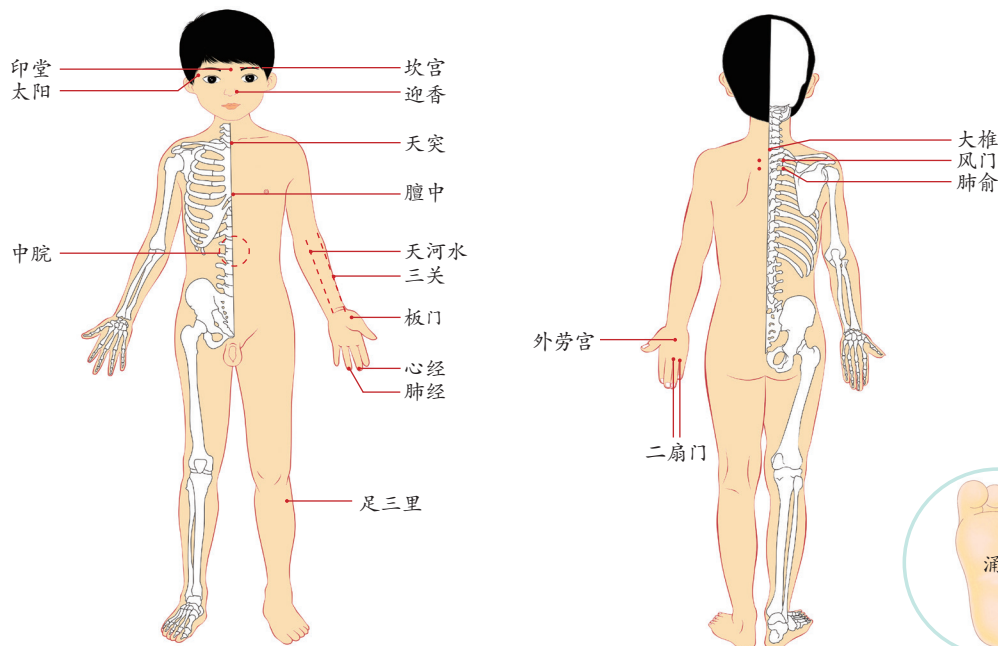
证候（证）是中医特有的名词，是指疾病发展过程中某一阶段的病理概括。包含疾病的病因、病位、病性等各种内容。中医治病首先着眼于证候，而不是病的异同。中医认为，同一疾病的证候不同，治疗方法就不同；而不同疾病，只要证候相同，便可以用同一方法治疗。本章将向年轻的父母介绍儿童常见病的不同证候，以及相应的按摩步骤和方法，使每一位初学的父母也能做到给孩子“辨证论治”。

感冒

感冒是一种常见病。因为感冒通常是感受风邪等外邪为先，所以又俗称“伤风”。感冒四季都可以发生，以冬春之交最为常见。中医认为感冒多由风寒或风热从口鼻肌表侵犯肺系所致，常以发热、恶寒、鼻塞流涕、咳嗽为特征，在气候突变、寒温失常、坐卧当风、养护不当时容易发生。治疗原则以解表散寒清热为主。

病症分型	症状表现
风寒型	怕冷，发热，无汗，四肢关节酸痛，流清涕，咳痰清稀，舌淡
风热型	发热重，怕风或怕冷，咽痛，口干，有汗，流黄涕，咳嗽痰黄，舌边与舌尖红，苔薄黄
咳嗽痰多型	感冒伴经常性咳嗽，痰多
食欲缺乏型	没有进食欲望，口中发苦，甚至不爱喝水
高热惊厥型	体温骤升达到 $38.5^{\circ}\text{C}\sim 39.5^{\circ}\text{C}$ ，出现意识丧失，全身对称性强直性阵发痉挛（惊厥），还可表现为双眼凝视、斜视、上翻等

按摩取穴



小儿感冒的基本按摩手法



1 揉迎香：用双手食指指腹按迎香1分钟。



2 揉印堂：用拇指指端揉印堂1分钟。



3 推坎宫：用双手拇指自眉心向眉梢方向分推坎宫30~50次。



4 运太阳：用双手拇指指端向耳方向运揉太阳30~50次。



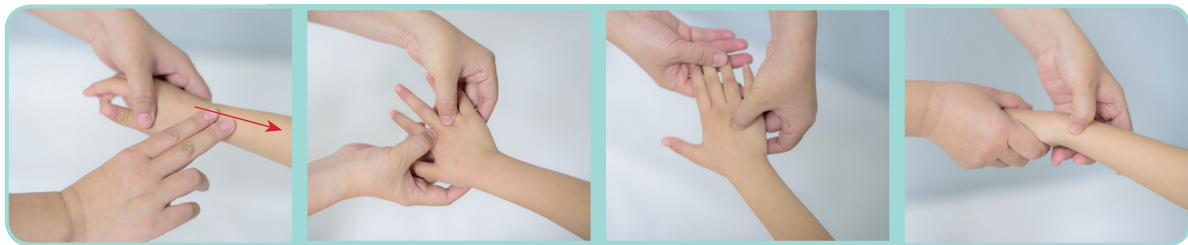
5 揉风门：用双手拇指指端揉风门20~30次。



6 揉肺俞：用双手拇指指端揉肺俞50~100次。

不同感冒类型的按摩手法

◎ 风寒感冒型 在基本按摩手法的基础上加按以下穴位



- 1 推三关：用食指、中指指腹自腕向肘推三关100~300次。
- 2 掐揉二扇门：用两拇指指端掐二扇门2~3分钟，掐完再揉1分钟。
- 3 揉外劳宫：用拇指指端揉外劳宫1分钟。
- 4 拿列缺：在掌根连腕处两侧凹陷内。拇指食指相对用力，拿捏列缺50~100次。

◎ 风热感冒型 在基本按摩手法基础上加按以下穴位



- 1 清肺经：用拇指指端从指尖向指根推肺经200次。
- 2 双凤展翅：用两手食指、中指夹孩子两耳，向上提拉3~5次。
- 3 推天河水：用食指、中指指面自腕向肘直推天河水100~500次。



- 4 揉大椎：用拇指指端揉大椎1分钟。
- 5 横擦腰骶部：以手掌横擦腰骶部，以透热为度。

◎ **咳嗽痰多型** 在基本按摩手法基础上加按以下穴位



1 揉天突：用中指指端按揉天突100~300次。

2 分推膻中：用双手拇指指端自胸骨切迹向下推至剑突，推100次。

◎ **高热惊厥型** 在基本按摩手法基础上加按以下穴位



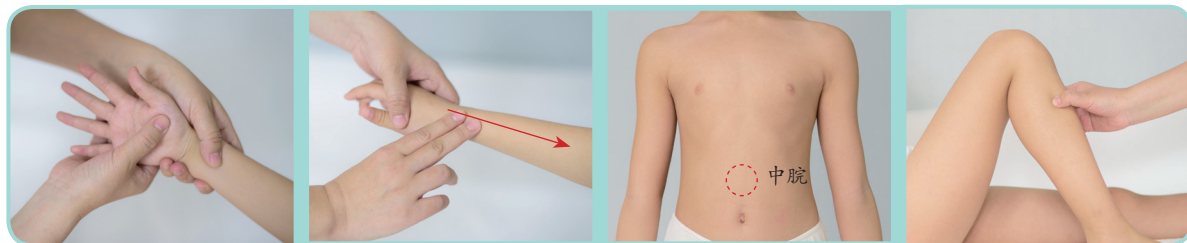
1 清肺经：用拇指指端从指尖向指根推肺经200次。

2 清心经：用拇指指端自指尖向指根方向推心经200次。

3 推天河水：用食指、中指指面自腕向肘直推天河水100~500次。

4 推涌泉：用拇指指端向上推涌泉200次。

◎ **食欲缺乏型** 在基本按摩手法基础上加按以下穴位



1 揉板门：用拇指指端揉板门100次。

2 推三关：用食指、中指指腹自腕向肘推三关100~300次。

3 揉中脘：用掌根按揉中脘100~300次。

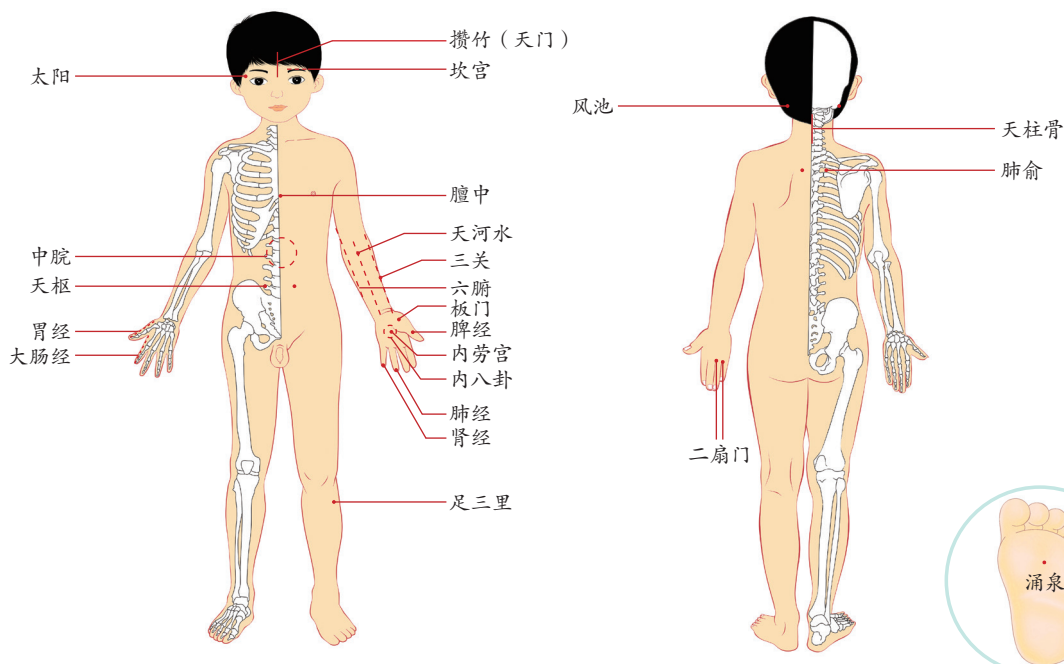
4 按揉足三里：用拇指指端按揉足三里50~100次。

发热

儿童体温调节中枢尚未发育完善，经常发热，甚至经常出现高热（体温高于39℃）。中医认为，小儿发热的原因有外感和内伤两大类。外感发热，是由于邪毒入侵，正邪相争，易引起发热，且常引起高热。内伤发热是因小儿正气虚损，阴阳失调也会导致发热，多为低热，来势较缓，病程较长。发热的治疗原则以清热为主，佐以理气消食。

病症分型	症状表现
风寒型	怕冷，头痛，鼻塞，流涕，舌苔薄白
风热型	微微发汗，嗓子疼，口干，流黄鼻涕，食指脉络红紫
肺胃实热型	面色发红，烦躁哭闹，指纹深紫，舌红苔燥，便秘时间长
阴虚型	手足心较热，夜间睡觉时容易出汗，食欲减退

按摩取穴



小儿发热的基本按摩手法



1 开天门：用两手拇指自下而上交替直推天门30~50次。



2 推坎宫：用双手拇指自眉心向眉梢方向分推坎宫30~50次。



3 运太阳：用双手拇指指端向耳方向运揉太阳30~50次。



4 清肺经：用拇指指端从指尖向指根推肺经200次。

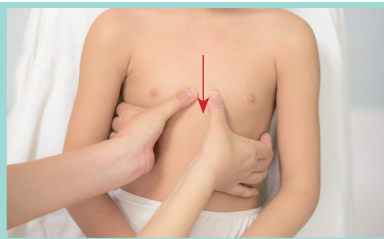
不同发热类型的按摩手法

◎ 风寒型 在基本按摩手法基础上加按以下穴位

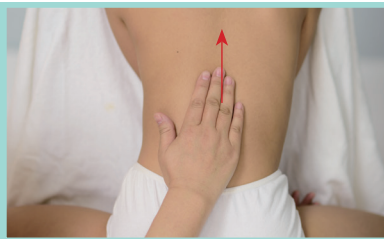
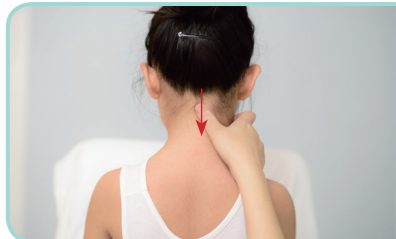


- 1 招揉二扇门：用两手拇指指端招揉二扇门2~3分钟，招完再揉1分钟。
- 2 推三关：用食指、中指指腹自腕向肘推三关100~300次。
- 3 拿风池：用拇指、食指和中指相对用力拿揉风池5~10下。

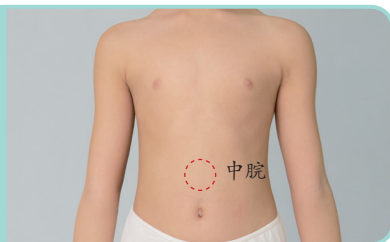
◎ 风热型 在基本按摩手法基础上加按以下穴位



- 1 推天河水：用食指、中指指面自腕向肘直推天河水100~500次。
- 2 分推膻中：用双手拇指指端自胸骨切迹向下推至剑突，推100次。
- 3 揉肺俞：用双手拇指指端揉肺俞50~100次。



- 4 推天柱骨：用拇指或者食指、中指指腹自上而下单方向快速推动天柱骨10次。
- 5 推脊柱：用手掌来回推按脊柱1~3分钟，至背部发红发热止。
- 6 运内八卦（痰多的情况下加）：用拇指指端顺时针运内八卦100次。

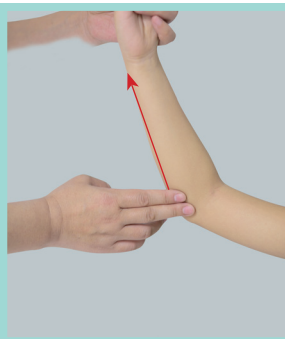
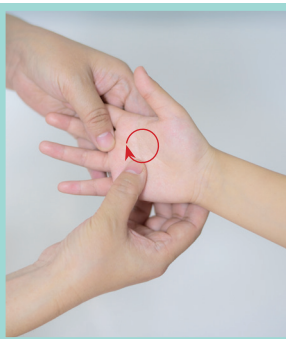


- 7 揉板门（食欲不佳的情况下加）：用拇指指端揉板门100~300次。
- 8 分推腹阴阳：将双手手掌放在腹部，向腰侧分推50~100次，然后摩腹100~200次。
- 9 揉中脘：用掌根按揉中脘100~300次。

◎ **肺胃实热型** 在基本按摩手法基础上加按以下穴位



- 1 清肺经：用拇指指端从指尖向指根推肺经200次。
- 2 清胃经：用拇指指端自指根向掌根部直推胃经100~300次。
- 3 清大肠：用拇指指端自指根向指尖直推大肠经300次。



- 4 揉板门：用拇指指端揉板门100次。
- 5 运内八卦：用拇指指端顺时针方向运内八卦100次。
- 3 推六腑：用食指、中指指面自肘至腕直推六腑100次。
- 4 揉天枢：用双手拇指指端揉天枢100~200次。

◎ **阴虚型** 在基本按摩手法基础上加按以下穴位



1 补脾经：用拇指指端旋推脾经200次。



2 补肾经：用拇指指端旋推肾经200次。



3 揉内劳宫：用拇指指端顺时针按揉内劳宫100次。



4 推天河水：用食指、中指指面自腕向肘直推天河水100~500次。



5 按揉足三里：用拇指指端按揉足三里50~100次。



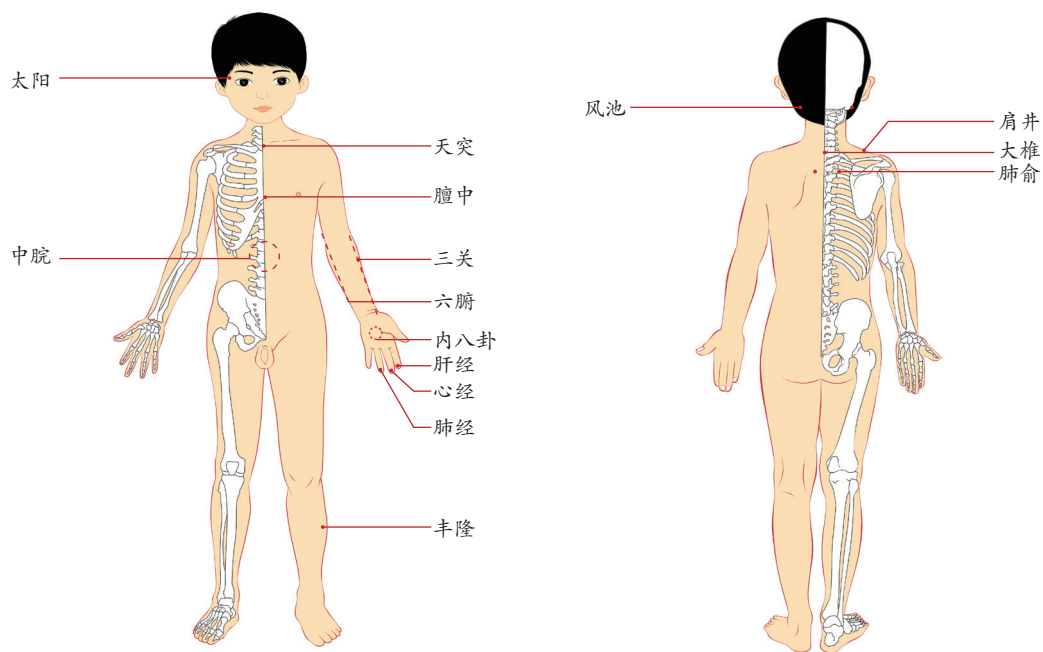
6 按揉涌泉：用拇指指端按揉涌泉200次。

肺炎

肺炎是小儿常见病，也是严重危及小儿健康甚至生命的疾病。肺炎四季皆可见，尤以冬春季常见。中医认为，引起小儿肺炎的原因主要是感受风邪，邪气闭肺；邪热炽盛，热邪闭肺所致。症状表现为不同程度的发热、咳嗽、呼吸急促、呼吸困难和肺部啰音等。治疗原则以清肺化痰为主。但也有些幼儿患上肺炎，症状常不明显，可能仅有轻微咳嗽或完全没有咳嗽，应注意及时治疗。

病症分型	症状表现
痰热型	咳嗽痰黄且黏，高热面红，呼吸气粗，舌红苔黄腻
风热犯肺型	痰黏，色白量少，发热怕冷，胸肋隐隐作痛，舌苔薄黄

按摩取穴



小儿肺炎的基本按摩手法



1 清肺经：用拇指指端从指尖向指根推肺经200次。



2 清肝经：用拇指指端自指尖向指根直推肝经200次。



3 运内八卦：用拇指指端顺时针方向运内八卦100次。



4 推三关：用食指、中指指腹自腕向肘推三关100~300次。



5 揉天突：用中指指端按揉天突100~300次。



6 揉膻中：用食指、中指指端按揉膻中100次。



7 揉肺俞：用双手拇指指端揉肺俞50~100次。

不同肺炎类型的按摩手法

◎ 痰热型 在基本按摩手法基础上加按以下穴位



- 1 推六腑：用食指、中指指面自肘至腕直推六腑100次。
- 2 清心经：自指尖向指根方向直推心经200次。
- 3 揉中腕：用掌根按揉中腕100~300次。



- 4 捏挤大椎：用拇指、食指相对捏挤大椎穴20次。
- 5 按揉丰隆：用拇指指端按揉丰隆20~40次。

◎ 风热犯肺型 在基本按摩手法基础上加按以下穴位



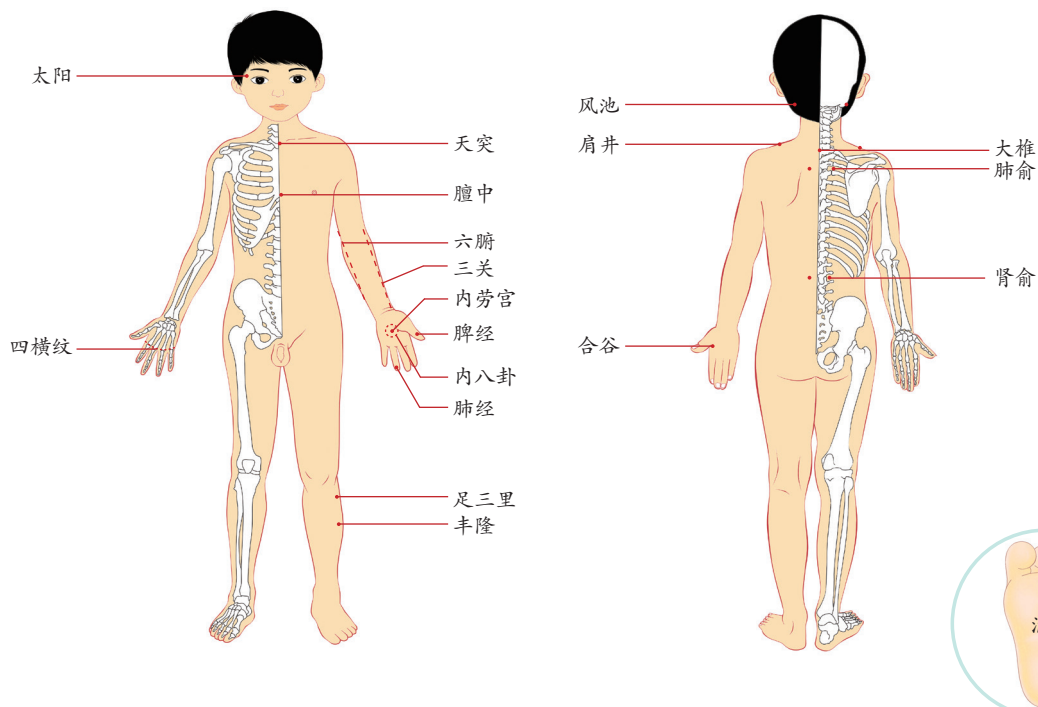
- 1 运太阳：用双手拇指指端向耳方向运揉太阳30~50次。
- 2 拿风池：用拇指、食指和中指相对用力拿揉风池5~10下。
- 3 拿肩井：双手拇指与食指、中指对称用力提拿肩井3~5次。

咳嗽

中医认为，外邪、痰湿等引起肺失宣降，肺气上逆，就会出现咳嗽。肺为娇脏，外合皮毛，小儿肌肤柔嫩，卫外不固，易为外邪所侵，所以外感咳嗽较多，内伤咳嗽较少。且抵抗力薄弱，呼吸道血管丰富、支气管黏膜娇嫩，易发生炎症。咳嗽一年四季都可发生，但以冬春季节最为多见。

病症分型	症状表现
风热型	咽痛，痰黄，发热，出汗，舌苔薄黄
风寒型	发热怕冷，无汗，痰稀色白
干咳型	干咳少痰
痰多型	痰白且量多

按摩取穴



小儿咳嗽的基本按摩手法



1 揉肺俞：用双手拇指指端揉肺俞50~100次。



2 揉天突：用中指指端按揉天突100~300次。



3 揉膻中：用食指、中指指端按揉膻中100次。



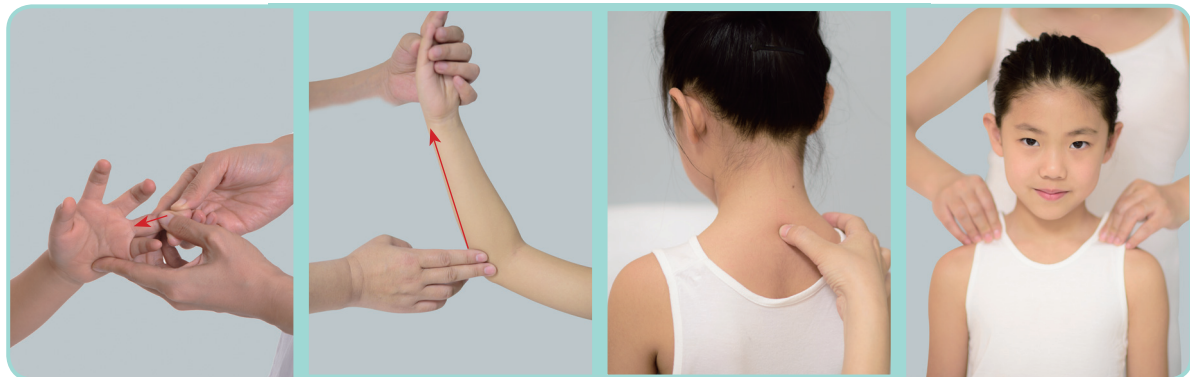
4 按揉足三里：用拇指指端按揉足三里50~100次。



5 按揉丰隆：用拇指指端按揉丰隆20~40次。

不同咳嗽类型的按摩手法

◎ **风热型** 在基本按摩手法基础上加按以下穴位



- 1 清肺经：用拇指指端从指尖向指根推肺经200次。
- 2 推六腑：用食指、中指指面自肘至腕直推六腑100次。
- 3 揉大椎：用拇指指端揉大椎1分钟。
- 4 拿肩井：双手拇指与食指、中指对称用力提拿肩井3~5次。

◎ **风寒型** 在基本按摩手法基础上加按以下穴位



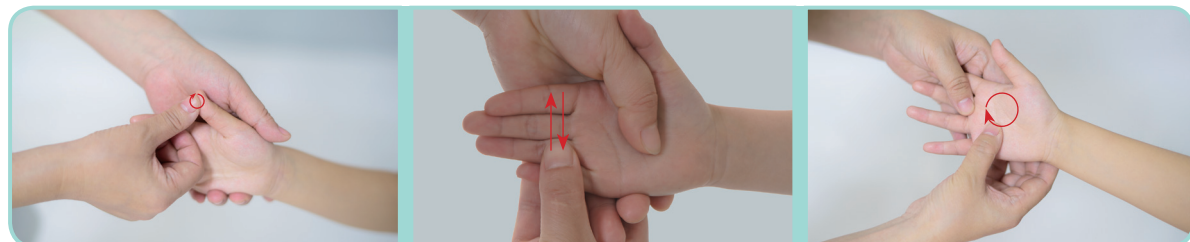
- 1 运太阳：用双手拇指指端向耳方向运揉太阳30~50次。
- 2 拿风池：用拇指、食指和中指相对用力拿揉风池5~10下。
- 3 揉合谷：手背第一、二掌骨之间，平第二掌骨中点。用拇指指端揉合谷200次。
- 4 推三关：用食指、中指指腹自腕向肘推三关100~300次。

◎ **干咳型** 在基本按摩手法基础上加按以下穴位



- 1 揉内劳宫：用拇指指端顺时针按揉内劳宫100次。
- 2 揉肾俞：用双手拇指指端揉肾俞50~100次。
- 3 推涌泉：用拇指指端向上推涌泉200次。

◎ **痰多型** 在基本按摩手法基础上加按以下穴位



- 1 补脾经：用拇指指端旋推脾经200次。
- 2 推四横纹：用拇指指端来回推四横纹50遍。
- 3 运内八卦：用拇指指端顺时针方向运内八卦100次。

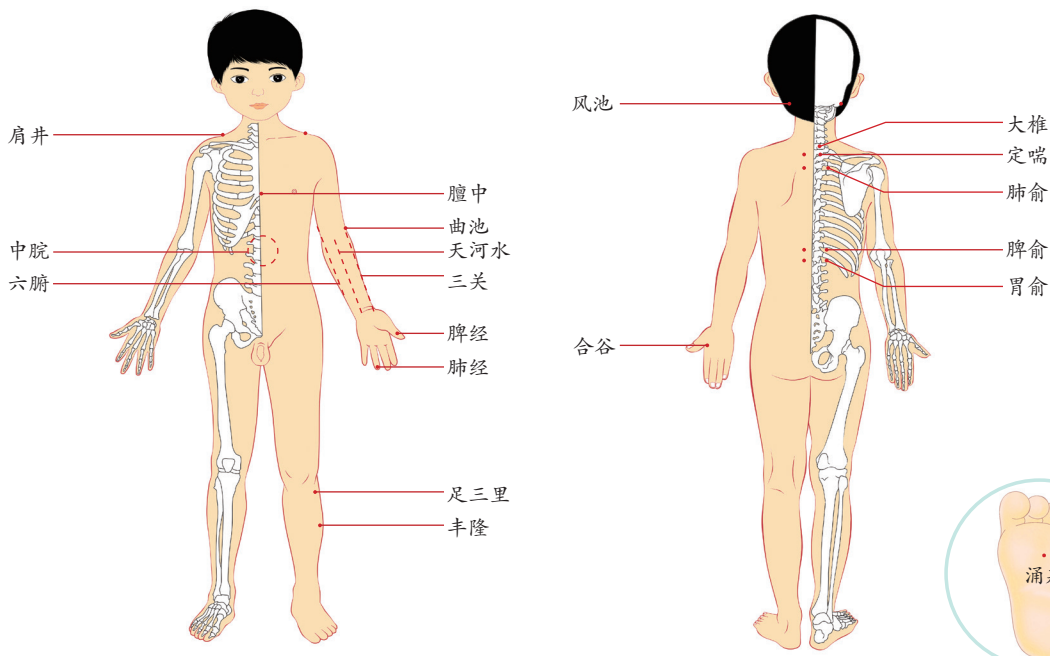
百日咳

百日咳即顿咳，是由百日咳杆菌引起的急性呼吸道传染病。临床以阵发性、痉挛性咳嗽，咳毕有特殊鸡鸣样吸气性吼声为特征。是小儿常见的呼吸道传染病之一。

本病一年四季均可发病，主要发生于冬春季节，以5岁以下小儿为多见。中医认为，本病是由外感时行疠气侵入肺系，夹痰交结气道，导致肺失肃降，气逆上冲而发病。

病症分型	症状表现
风热型	咽喉发红，高热，面色发红
风寒型	伴有头痛，怕冷发热，无汗等病状
痰热型	痰黏稠且色黄，口鼻气热等
脾肺气虚型	疲倦乏力，食欲不振，咳嗽无力等

按摩取穴



小儿百日咳的基本按摩手法



1 推三关：用食指、中指指腹自腕向肘推三关100~300次。



2 推天河水：用食指、中指指面自腕向肘直推天河水100~500次。



3 揉大椎：用拇指指端揉大椎1分钟。



4 揉定喘：双手拇指指端按压在定喘穴上，顺时针揉动20~30下。



5 揉肺俞：用双手拇指指端揉肺俞50~100次。



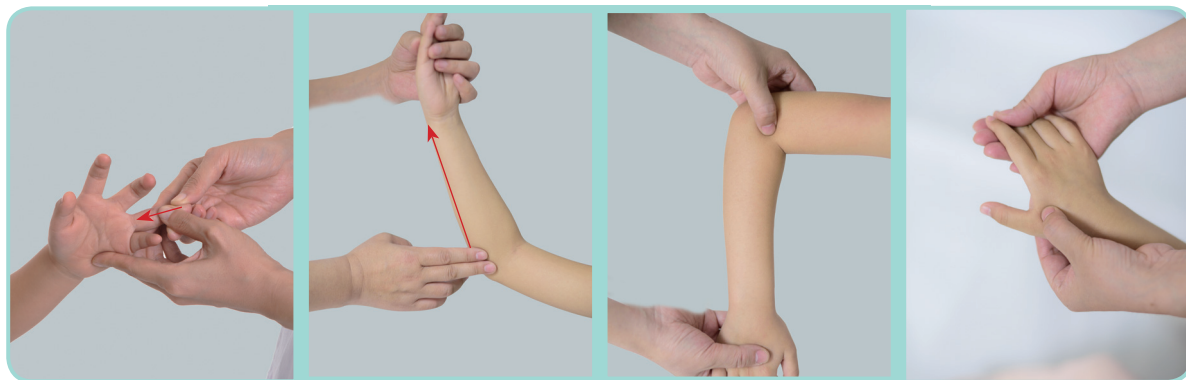
6 按揉足三里：用拇指指端按揉足三里50~100次。



7 按揉丰隆：用拇指指端揉丰隆20~40次。

不同百日咳类型的按摩手法

◎ 风热型 在基本按摩手法基础上加按以下穴位



- 1 清肺经：用拇指指端从指尖向指根推肺经200次。
- 2 推六腑：用食指、中指指面自肘至腕直推六腑100次。
- 3 揉曲池：屈肘，肘横纹外端凹陷。用拇指指端揉曲池50~100次。
- 4 揉合谷：手背第一、二掌骨之间，平第二掌骨中点。用拇指指端揉合谷200次。

◎ 风寒型 在基本按摩手法基础上加按以下穴位



- 1 推三关：用食指、中指指腹自腕向肘推三关100~300次。
- 2 拿风池：用拇指、食指和中指相对用力拿揉风池5~10下。
- 3 揉合谷：手背第一、二掌骨之间，平第二掌骨中点。用拇指指端揉合谷200次。

◎ **痰热型** 在基本按摩手法基础上加按以下穴位

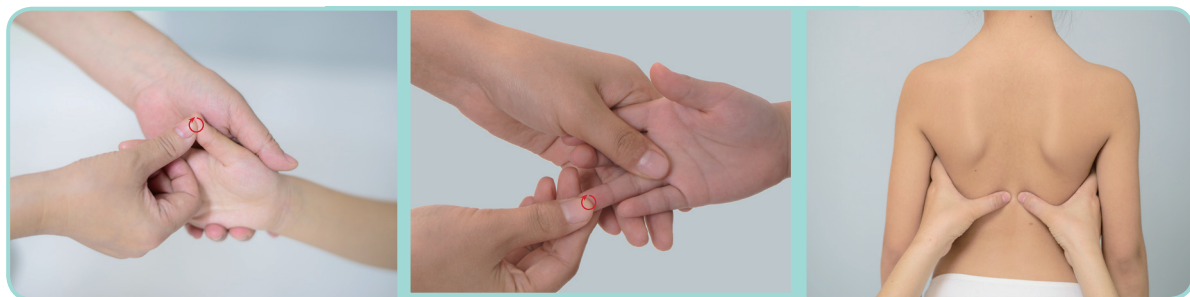


- 1** 拿风池：用拇指、食指和中指相对用力拿揉风池5~10下。
2 揉曲池：屈肘，肘横纹外端凹陷。用拇指指端揉曲池50~100次。
3 揉合谷：手背第一、二掌骨之间，平第二掌骨中点。用拇指指端揉合谷200次。



- 4** 揉膻中：用食指、中指指端按揉膻中100次。
5 拿肩井：双手拇指与食指、中指对称用力提拿肩井3~5次。

◎ **脾肺气虚型** 在基本按摩手法基础上加按以下穴位



- 1** 补脾经：用拇指指端旋推脾经200次。
2 补肺经：用拇指指端旋推肺经200次。
3 揉脾俞：用双手拇指指端揉脾俞50~100次。



4 揉胃俞：用双手拇指指端揉胃俞 50~100次。

5 揉中脘：用掌根按揉中脘 100~300次。

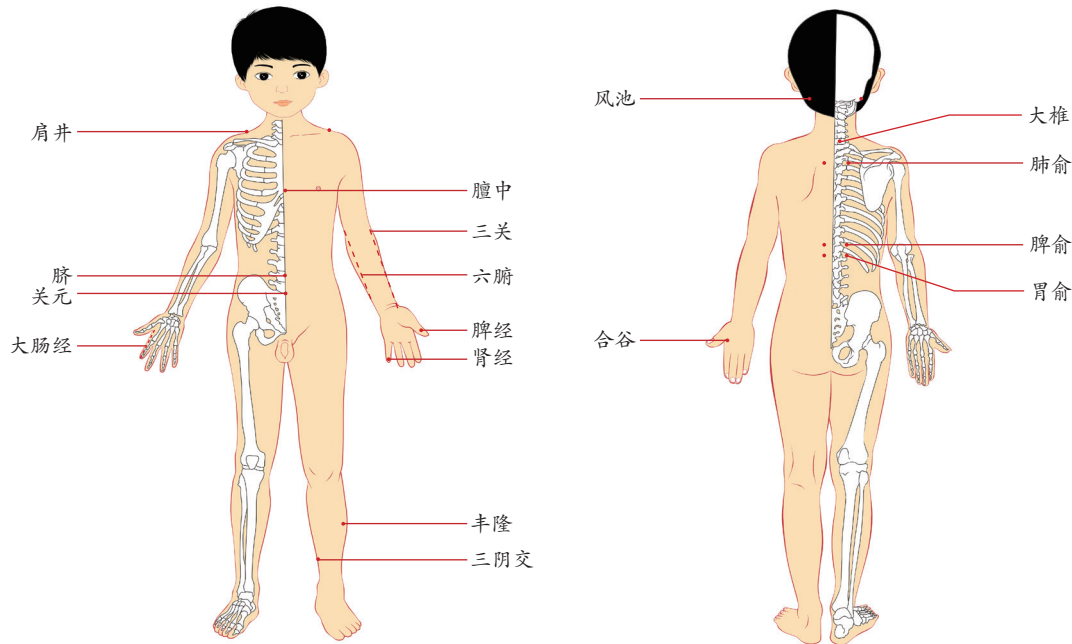
6 捏脊3~5遍。

哮喘是一年四季都有可能出现的疾病，尤其当寒冷季节气候急剧变化时发病更多。儿童哮喘大多在3岁以内发病，男女比例2:1。一般治疗调护得当，随着年龄增长，可逐渐痊愈。但如果治疗不当，可反复发作，导致终身患病。中医认为，哮喘是各种诱因引动体内伏痰所致。一般情况下，对于先天性哮喘的孩子，一定要尽快发现尽早治疗，因为年龄越小，治愈的可能性就越大。

哮喘

病症分型	症状表现
热喘型	咳痰黄稠，小便发黄，便秘，发热面红，舌红苔黄，喜欢喝冷饮
寒喘型	咳痰稀白，面色苍白，小便颜色清，怕冷，喜欢喝热饮等
虚喘型	病情易反复发作，表现为咳痰无力，气短声低，口唇发紫等。活动后症状会更加严重

按摩取穴



小儿哮喘的基本按摩手法



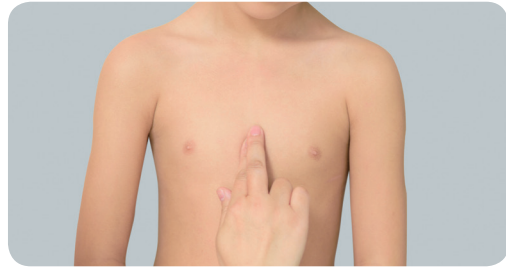
1 揉大椎：用拇指指端揉大椎1分钟。



2 揉肺俞：用双手拇指指端揉肺俞50~100次。



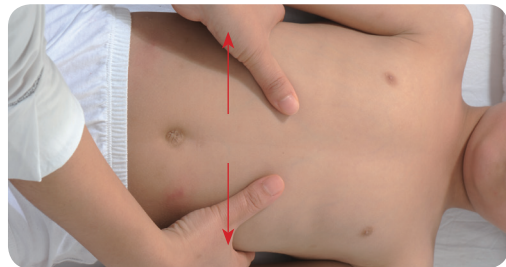
3 拿肩井：双手拇指与食指、中指对称用力提拿肩井3~5次。



4 揉膻中：用食指、中指指端按揉膻中100次。



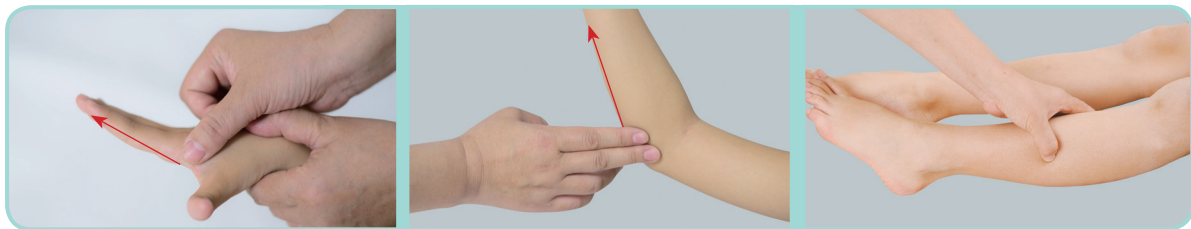
5 揉脐：食指、中指、无名指三指并拢，用指腹顺时针揉肚脐200次。



6 分推腹阴阳：将双手手掌放在腹部，向腰侧分推50~100次，然后摩腹100~200次。

不同哮喘类型的按摩手法

◎ 热喘型 在基本按摩手法基础上加按以下穴位



- 1 清大肠：用拇指指端自指根向指尖直推大肠经300次。
- 2 推六腑：用食指、中指指面自肘至腕直推六腑100次。
- 3 按揉丰隆：用拇指指端揉丰隆20~40次。

◎ 寒喘型 在基本按摩手法基础上加按以下穴位



- 1 推三关：用食指、中指指腹自腕向肘推三关100~300次。
- 2 揉合谷：手背第一、二掌骨之间，平第二掌骨中点。用拇指指端揉合谷200次。
- 3 拿风池：用拇指、食指和中指相对用力拿揉风池5~10下。

◎ 虚喘型 在基本按摩手法基础上加按以下穴位



- 1 补脾经：用拇指指端旋推脾经200次。
- 2 补肾经：用拇指指端由指根向指尖方向推肾经200次。
- 3 揉脾俞：用双手拇指指端揉脾俞50~100次。



4 揉肾俞：用双手拇指指端揉肾俞50~100次。

5 按揉关元：用拇指指端揉按关元100~200次。

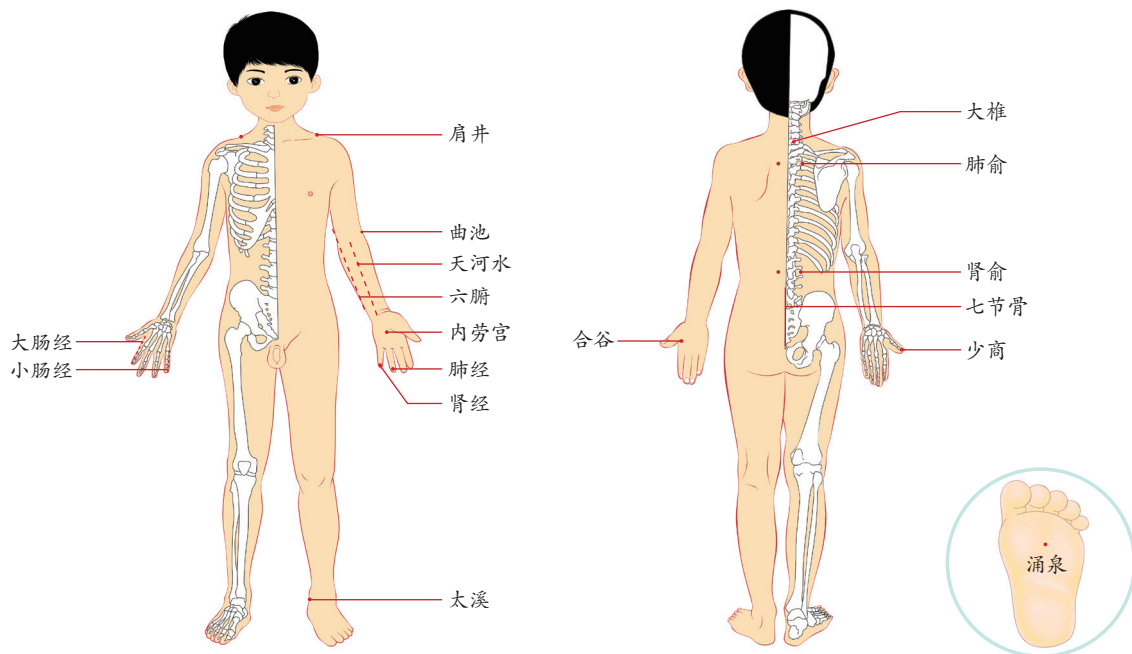
6 按揉三阴交：用拇指指端按3~5次，揉20~30次。

扁桃 体炎

由于孩子身体抵抗力较弱，所以一旦受凉感冒，细菌就会侵入扁桃体从而发生炎症。很多人认为对于那些扁桃体容易发炎的孩子，只要做扁桃体切除手术就可以了，其实，扁桃体是人体一道重要的防护墙，在正常情况下，它能够抵抗侵入人体的细菌从而起到保护作用。父母应该经常给孩子做按摩来预防或者治疗扁桃体发炎，万不得已再考虑切除扁桃体。

病症分型	症状表现
肺胃热盛型	口渴高热，嗓子疼，咳痰黄稠，口臭便秘，舌红苔黄
风热型	嗓子疼，难咽食，发热怕冷，鼻塞，头身疼痛，咳嗽有痰
阴虚火旺型	经常低热，轻微嗓子疼，干咳无痰，舌红苔少等

按摩取穴



小儿扁体炎的基本按摩手法



1 清肺经：用拇指指端从指尖向指根推肺经200次。



2 推天河水：用食指、中指指面自腕向肘直推天河水100~500次。



3 掐少商：拇指末端桡侧，指甲根角侧上方0.1寸。少商位于拇指指甲外侧，以拇指指甲掐5~10次。



4 揉合谷：手背第一、二掌骨之间，平第二掌骨中点。用拇指指端揉合谷200次。



5 按揉太溪：用拇指指端按揉太溪100~200次。

不同扁桃体炎类型的按摩手法

◎ 肺胃热盛型 在基本按摩手法基础上加按以下穴位



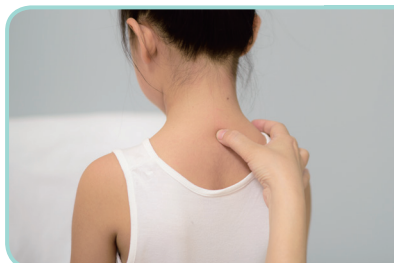
1 清大肠：用拇指指端自指根向指尖直推大肠经300次。



2 推六腑：用食指、中指指面自肘至腕直推六腑100次。



3 清小肠经：用拇指指端自指根向指尖直推小肠经200次。



4 揉大椎：用拇指指端揉大椎1分钟。

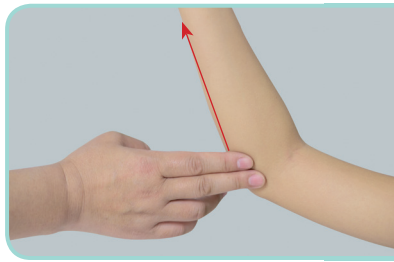


5 下推七节骨：用拇指指端向下推七节骨200~300次。



6 推涌泉：用拇指指端向上推涌泉200次。

◎ 风热型 在基本按摩手法基础上加按以下穴位



1 推六腑：用食指、中指指面自肘至腕直推六腑100次。



2 揉大椎：用拇指指端揉大椎1分钟。



3 揉曲池：屈肘，肘横纹外端凹陷。用拇指指端揉曲池50~100次。



4 揉合谷：手背第一、二掌骨之间，平第二掌骨中点。用拇指指端揉合谷200次。

5 拿肩井：双手拇指与食指、中指对称用力提拿肩井3~5次。

◎ **阴虚火旺型** 在基本按摩手法基础上加按以下穴位



1 补肾经：用拇指指端由指根向指尖方向推肾经200次。

2 揉内劳宫：用拇指指端顺时针按揉内劳宫200次。

3 揉肺俞：用双手拇指指端揉肺俞50~100次。



4 揉肾俞：用双手拇指指端揉肾俞50~100次。

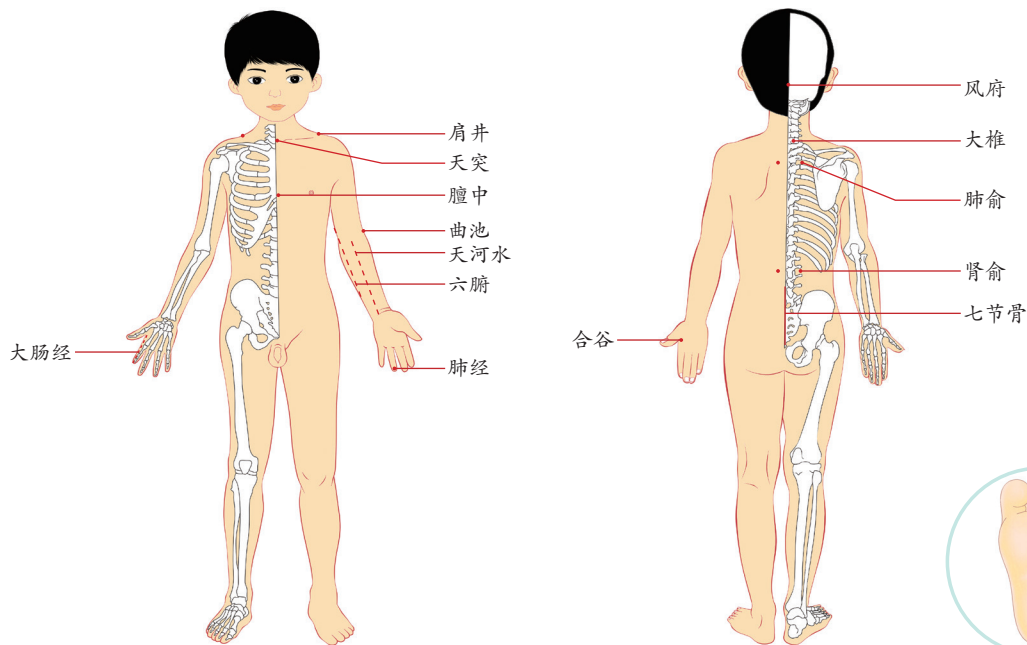
5 推涌泉：用拇指指端向上推涌泉200次。

咽炎

尽管咽炎并不是什么严重的疾病，但一旦患上却是非常不舒服的。年幼的孩子无法更直接地表达出来这种不舒服，再加上父母照顾得不够仔细，就很可能延误了咽炎的治疗而令病情加重。所以，如果发觉孩子最近经常哭闹并且声音嘶哑，口水比以前流得多，张开嘴后咽部充血红肿的话，就很可能是得了咽炎。给孩子做做相应的按摩，会有明显的改善。

病症分型	症状表现
肺胃热盛型	吞咽食物困难，高热，眼部红肿热痛，咳嗽，想喝水，咳痰黄稠，小便黄，大便秘结，舌红苔黄
风热型	嗓子痛，咽喉干涩，偶尔咳嗽，痰黏难咳等
肺肾阴虚型	咽部灼热发痒，微痛，咳嗽，咳痰量少，气短乏力，严重的会出现耳鸣等状况

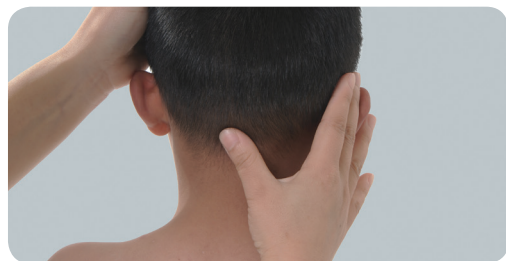
按摩取穴



小儿咽炎的基本按摩手法



1 挤捏天突：用力挤捏天突30~50次，再用拇指指端轻轻按揉1分钟。



2 按揉风府：用拇指指端按在风府穴上，分别以顺时针、逆时针方向按揉，力度逐渐加重，揉50~100次。



3 拿肩井：双手拇指与食指、中指对称用力提拿肩井3~5次。



4 揉曲池：屈肘，肘横纹外端凹陷。用拇指指端揉曲池50~100次。



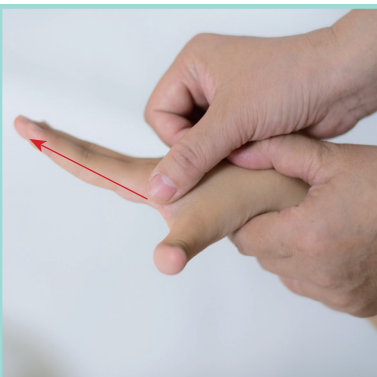
5 揉合谷：手背第一、二掌骨之间，平第二掌骨中点。用拇指指端揉合谷200次。

不同咽炎类型的按摩手法

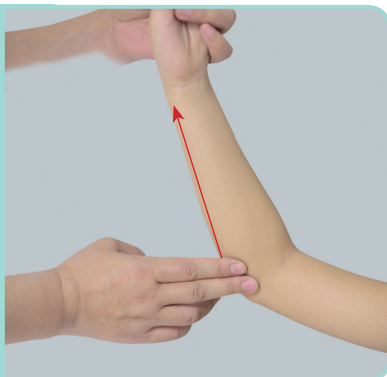
◎ **肺胃热盛型** 在基本按摩手法基础上加按以下穴位



1 推天河水：用食指、中指指面自腕向肘直推天河水100~500次。



2 清大肠：用拇指指端自指根向指尖直推大肠经300次。



3 推六腑：用食指、中指指面自肘至腕直推六腑500次。



4 揉大椎：用拇指指端揉大椎1分钟。

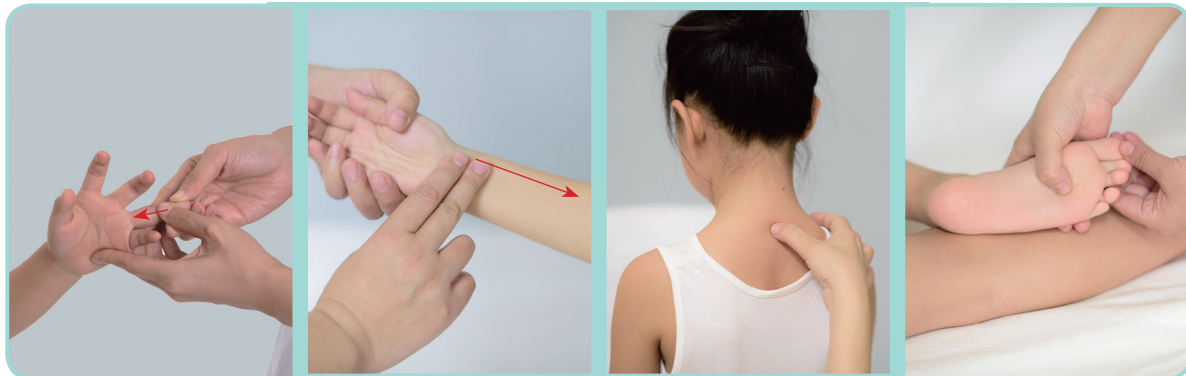


5 下推七节骨：用拇指指端向下推七节骨200~300次。



6 推涌泉：用拇指指端向上推涌泉200次。

◎ **风热型** 在基本按摩手法基础上加按以下穴位



- 1 清肺经：用拇指指端从指尖向指根推肺经200次。
- 2 推天河水：用食指、中指指面自腕向肘直推天河水100~500次。
- 3 揉大椎：用拇指指端揉大椎1分钟。
- 4 揉涌泉：用拇指指端揉涌泉200次。

◎ **肺肾阴虚型** 在基本按摩手法基础上加按以下穴位



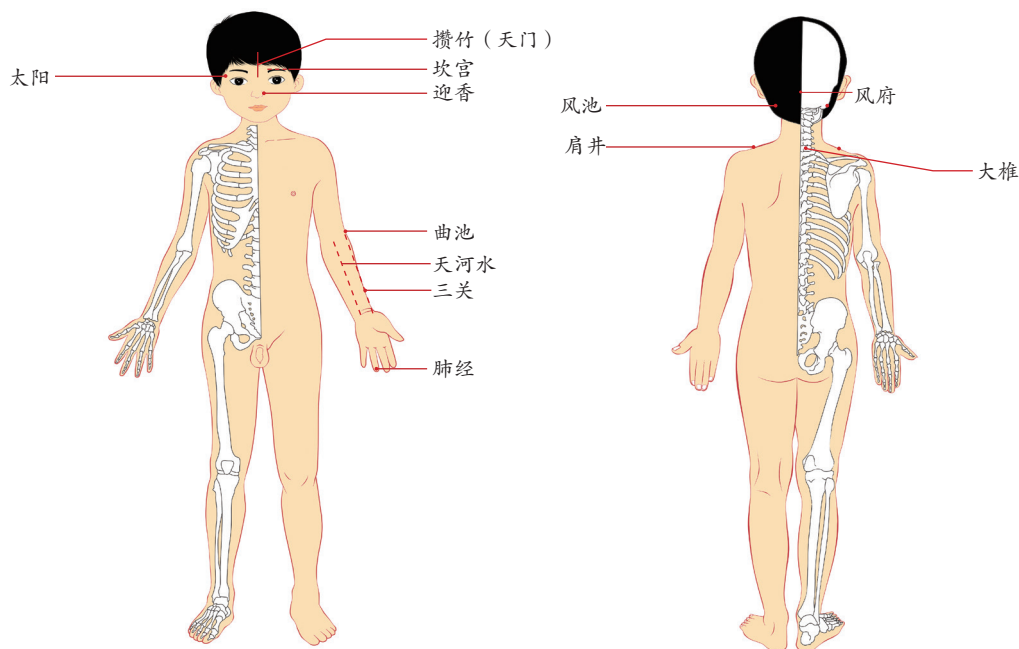
- 1 揉膻中：用食指、中指指端按揉膻中100次。
- 2 揉肺俞：用双手拇指指端揉肺俞50~100次。
- 3 揉肾俞：用双手拇指指端揉肾俞50~100次。
- 4 推涌泉：用拇指指端向上推涌泉200次。

鼻炎是小儿常见呼吸系统疾病。中医称其为鼻渊、脑漏。因其鼻窍不断流涕，犹如泉水，或如黄水，常湿无干，故名鼻渊。多因外感风热或风寒，肺气虚寒，胆经郁热，郁久化火，上犯于鼻而致。治疗原则以清泻肝胆、宣肺通窍为主。

鼻炎

病症分型	症状表现
风热侵犯型	鼻涕颜色黄且稠，发热怕风，出汗口渴，偶尔咳嗽
风寒侵袭型	怕冷发热，头身疼痛，鼻塞严重，流鼻涕色白清稀等

按摩取穴



小儿鼻炎的基本按摩手法



1 开天门：用两手拇指自下而上交替直推天门30~50次。



2 推坎宫：用双手拇指自眉心向眉梢方向分推坎宫30~50次。



3 运太阳：用双手拇指指端向耳方向运揉太阳30~50次。



4 揉迎香：用双手食指指端按迎香1分钟。



5 以食指指腹在鼻翼两侧快速推擦，以局部产生灼热感为度



6 拿风池：用拇指、食指和中指相对用力拿揉风池5~10下。

不同鼻炎类型的按摩手法

◎ **风热侵犯型** 在基本按摩手法基础上加按以下穴位



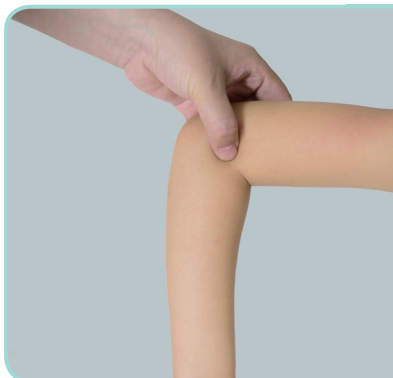
1 按揉风府：用拇指指端按在风府穴上，分别以顺时针、逆时针方向按揉，力度逐渐加重，揉50~100次。



2 清肺经：用拇指指端从指尖向指根推肺经200次。



3 推天河水：用食指、中指指面自腕向肘直推天河水100~500次。

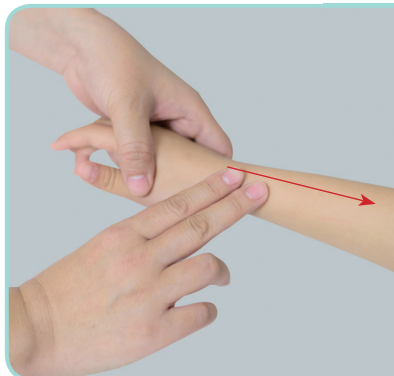


4 揉曲池：屈肘，肘横纹外端凹陷。用拇指指端揉曲池50~100次。



5 拿肩井：双手拇指与食指、中指对称用力提拿肩井3~5次。

◎ 风寒侵袭型 在基本按摩手法基础上加按以下穴位



1 推三关：用食指、中指指腹自腕向肘推三关100~300次。



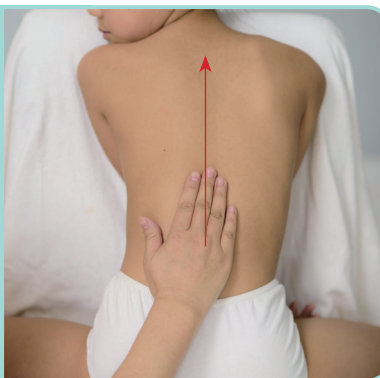
2 清肺经：用拇指指端从指根向指尖推肺经200次。



3 揉曲池：屈肘，肘横纹外端凹陷。用拇指指端揉曲池50~100次。



4 揉大椎：用拇指指端揉大椎1分钟。



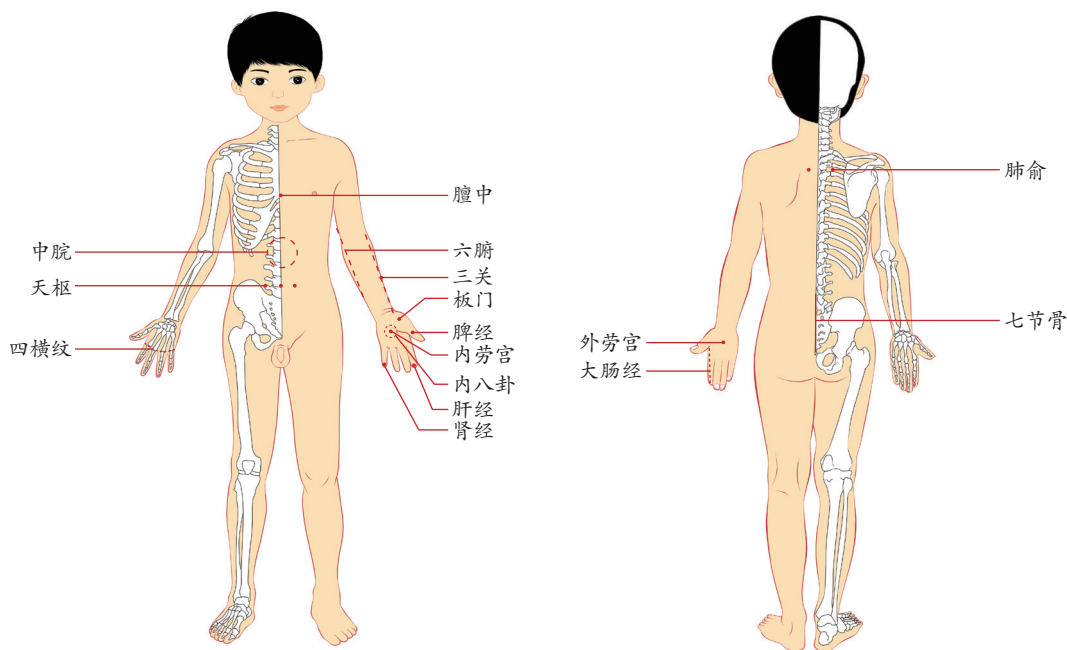
5 推脊柱：以手掌直线推动脊柱两侧的肌肉组织，以透热为度。

积滞是指小儿伤于乳食，积滞停留体内不消化形成的一种脾胃病症，也是消化不良的一种表现。一年四季均可发病，夏秋季节发病率略高，任何年龄段儿童都可患此症，但以婴幼儿居多。积滞在临床上主要表现为不思乳食、食而不化，呕吐腐酸乳食，大便不调，腹部胀满，形体瘦弱等。治疗原则以调理脾胃、补充气血为主，兼顾清热除烦。

积滞

病症分型	症状表现
五心烦热型	烦躁不安，眼睛发红，爱流眼泪，手脚潮热，睡着后出汗
咳嗽痰喘型	不思饮食，食而不化，伴咳嗽痰喘
便秘型	腕腹胀满，烦闹啼哭，小便黄或如米泔，大便气味臭秽
小儿积滞合并肠炎	吃得少，经常腹泻，面黄肌瘦，弱不禁风

按摩取穴



小儿积滞的基本按摩手法



1 补脾经：用拇指指端旋推脾经200次。



2 运内八卦：用拇指指端顺时针方向运内八卦100次。



3 揉中脘：用掌根按揉中脘100~300次。



4 揉天枢：用双手拇指指端揉天枢100~200次。



5 摩腹：用手掌顺时针按摩腹部100~200次。



6 捏脊3~5遍。

不同积滞类型的按摩手法

◎ 五心烦热型 在基本按摩手法基础上加按以下穴位



1 清肝经：用拇指指端自指尖向指根直推肝经200次。



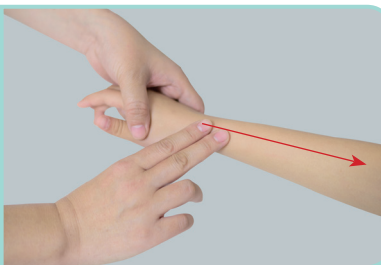
2 补肾经：用拇指指端由指根向指尖方向推肾经200次。



3 揉内劳宫：用拇指指端顺时针按揉内劳宫200次。

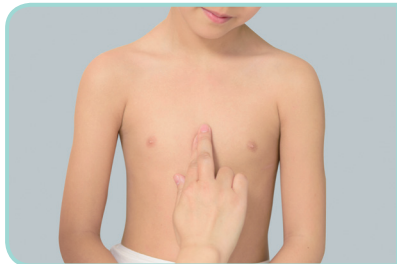


4 揉外劳宫：用拇指指端揉外劳宫1分钟。



5 推三关：用食指、中指指腹自腕向肘推三关100~300次。

◎ 咳嗽痰喘型 在基本按摩手法基础上加按以下穴位

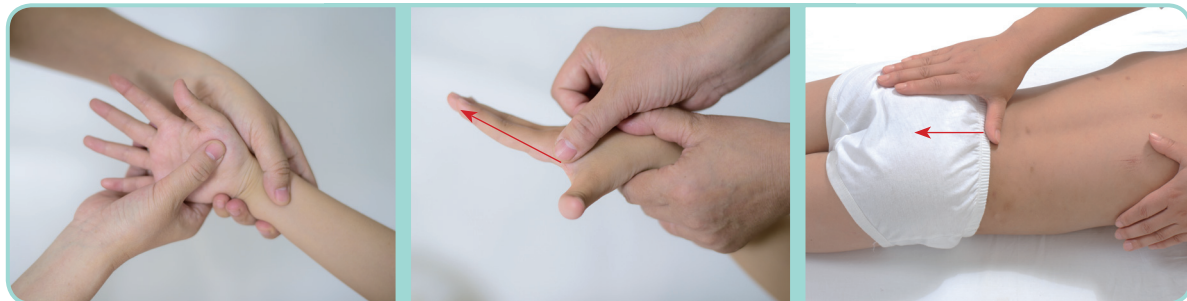


1 揉膻中：用食指、中指指端按揉膻中100次。



2 揉肺俞：用双手拇指指端揉肺俞50~100次。

◎ **便秘型** 在基本按摩手法基础上加按以下穴位

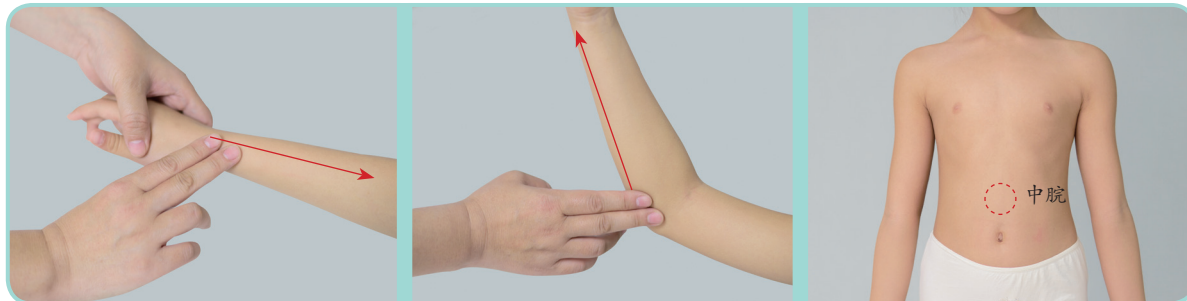


- 1 揉板门：用拇指指端揉板门 100~300次。
- 2 清大肠：用拇指指端自指根向指尖直推大肠经300次。
- 3 下推七节骨：用拇指指端向下推七节骨200~300次。

◎ **小儿积滞合并肠炎** 在基本按摩手法基础上加按以下穴位



- 1 补脾经：用拇指指端旋推脾经200次。
- 2 运内八卦：用拇指指端顺时针方向运内八卦100次。
- 3 推四横纹：用拇指指端来回推四横纹50遍。



- 4 推三关：用食指、中指指腹自腕向肘推三关100~300次。
- 5 推六腑：用食指、中指指面自肘至腕直推六腑100次。
- 6 揉中脘：用掌根按揉中脘100~300次。



7 摩腹：手指并拢顺时针按摩腹部100~200次。



8 揉天枢：用双手拇指指端揉天枢100~200次。



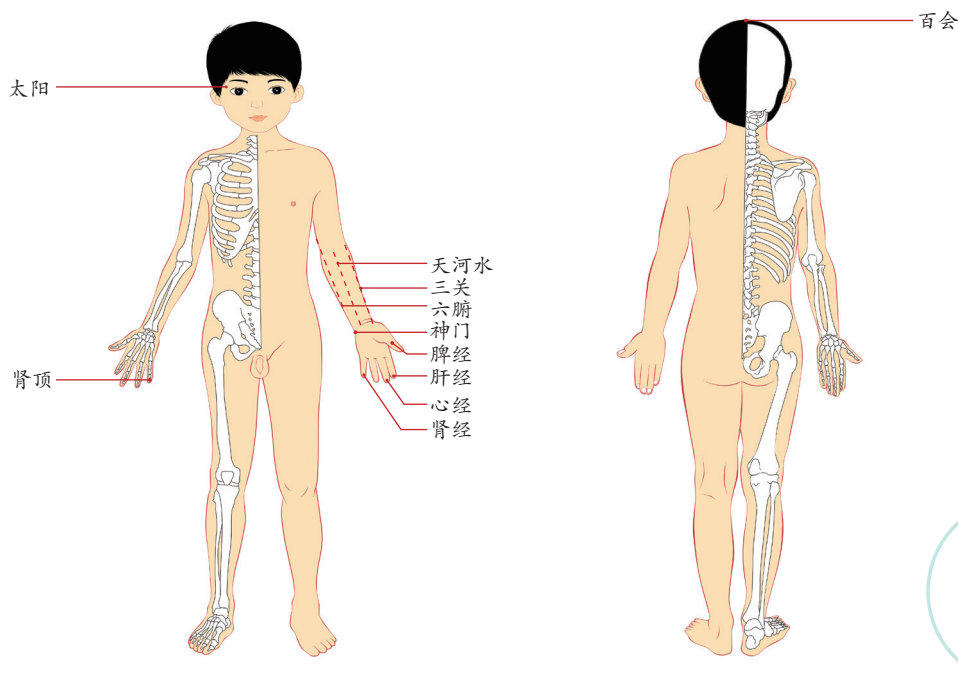
9 捏脊3~5遍。

盗汗

盗汗是指小儿睡时汗出，醒后即收，收后无恶寒、反而觉得热的现象。临证若兼见心烦少寐、口干、手足心热、神疲、语声无力、口唇淡红者，为气阴两虚，治宜益气养阴。此外，小儿也有实证盗汗，如夜不宁睡、磨牙、说梦话、烦躁、尿赤等，为肝火湿热熏蒸盗汗，治宜清肝利湿。

病症分型	症状表现
阴阳失调型	一般身体虚弱，如果在白天过度活动，晚上入睡后则多汗，一旦从沉睡中醒来，就会停止出汗
阴虚火旺型	睡时容易出汗，醒则汗止，夜里还会做噩梦，手脚心热，舌头发红等

按摩取穴



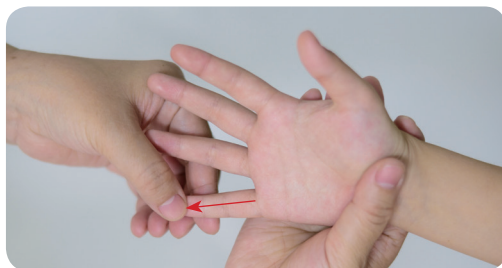
小儿盗汗的基本按摩手法



1 运太阳：用双手拇指指端向耳方向运揉太阳30~50次。



2 补脾经：用拇指指端旋推脾经200次。



3 补肾经：用拇指指端由指根向指尖方向推肾经200次。



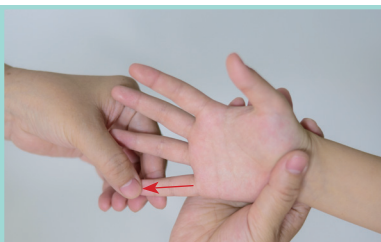
4 揉肾顶：用拇指指端按揉肾顶300次。

不同汗症类型的按摩手法

◎ 阴阳失调型 在基本按摩手法基础上加按以下穴位



1 清心经：用拇指指端自指尖向指根直推心经200次。



2 补肾经：用拇指指端由指根向指尖方向推肾经200次。



3 补脾经：用拇指指端旋推脾经200次。



4 推六腑：用食指、中指指面自肘至腕直推六腑100次。



5 推涌泉：用拇指指端向上推涌泉200次。



6 捏脊3~5遍。

◎ 阴虚火旺型 在基本按摩手法基础上加按以下穴位



1 清肝经：用拇指指端自指尖向指根直推肝经200次。



2 按揉百会：用掌心按揉百会1分钟。



3 按揉神门：腕掌侧横纹尺侧端，尺侧腕屈肌腱的桡侧凹陷处用拇指指端按揉神门200次。



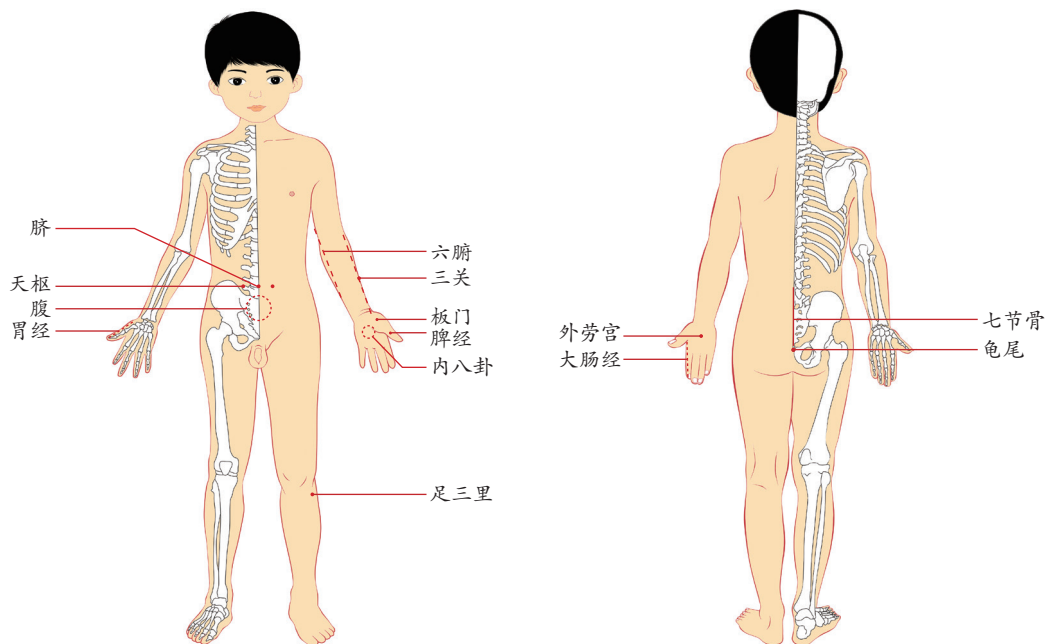
4 推天河水：用食指、中指指面自腕向肘直推天河水100~500次。

腹泻是指大便次数增多，粪质稀薄，甚至如水样的一种病症。腹泻是小儿常见病，多见于6个月至2岁的婴幼儿，一年四季均可发病，但以夏秋季多见。轻微的腹泻痊愈较快，但如果腹泻症状重，病程长，则耗伤小儿津液，导致疳病，甚至慢惊风。中医认为，小儿腹泻分为积泻、惊泻、伤食泻、冷泻、热泻等多种证型，主要病因为内伤乳食、感受外邪和脾胃虚弱。治疗原则以温中、清热、健脾为主。

腹泻

病症分型	症状表现
湿热泻型	一感到腹痛则立即要腹泻，身热，肛门灼热，口渴，尿少色黄，苔黄腻等
寒湿泻型	大便清稀多沫，色淡不臭，小便色清，伴有肠鸣腹痛、面色淡白、舌苔白腻
脾虚泻型	面色苍白，食欲不振，大便稀并且带有食物残渣等
伤食泻型	腹痛胀满，大便量多酸臭，口臭或伴有呕吐酸馊、舌苔厚腻等

按摩取穴



小儿腹泻的基本按摩手法



1 补大肠：用拇指指端由指尖向虎口推大肠经200次。



2 揉外劳宫：用拇指指端揉外劳宫1分钟。



3 揉脐：食指、中指、无名指三指并拢，用指腹顺时针揉肚脐200次。



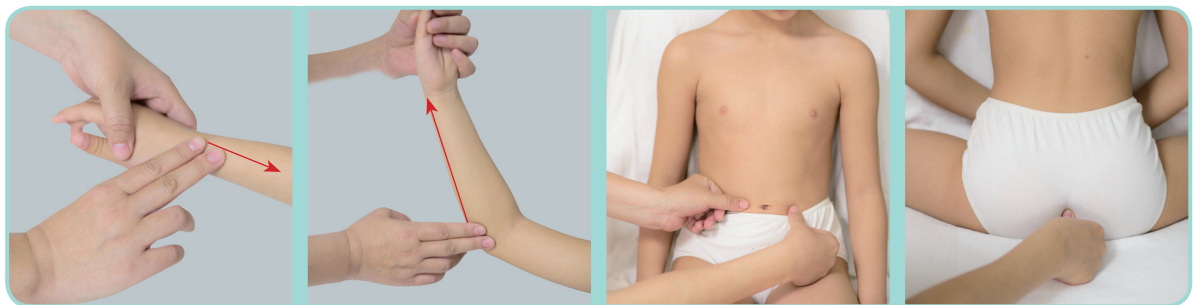
4 摩腹：手指并拢顺时针按摩腹部100~200次。

不同腹泻类型的按摩手法

◎ 湿热泻型 在基本按摩手法基础上加按以下穴位

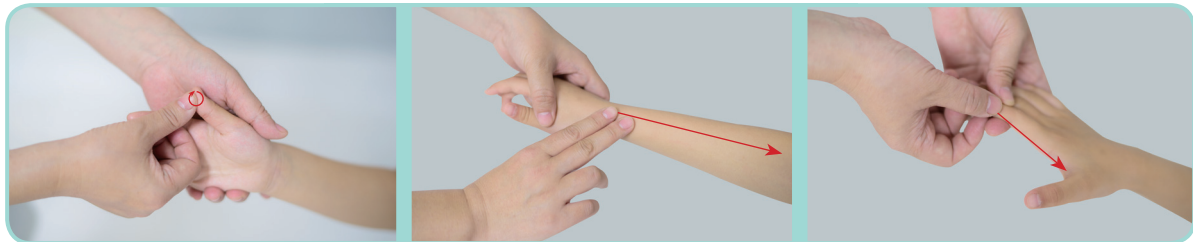


- 1 清胃经：用拇指指端自指尖向拇指根部直推胃经100~300次。
- 2 清脾经：用拇指指端从拇指指尖向指根推脾经200次。
- 3 清大肠：用拇指指端自指根向指尖直推大肠经300次。

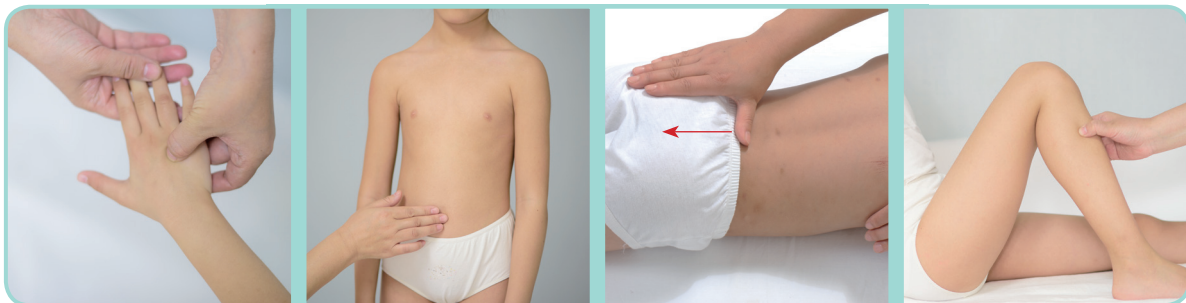


- 4 推三关：用食指、中指指腹自腕向肘推三关100~300次。
- 5 推六腑：用食指、中指指面自肘至腕直推六腑100次。
- 6 揉天枢：用双手拇指指端揉天枢100~200次。
- 7 揉龟尾：用拇指指端揉龟尾100次。

◎ 寒湿泻型 在基本按摩手法基础上加按以下穴位



- 1 补脾经：用拇指指端旋推脾经200次。
- 2 推三关：用食指、中指指腹自腕向肘推三关100~300次。
- 3 补大肠：用拇指指端由指尖向虎口推大肠经100次。

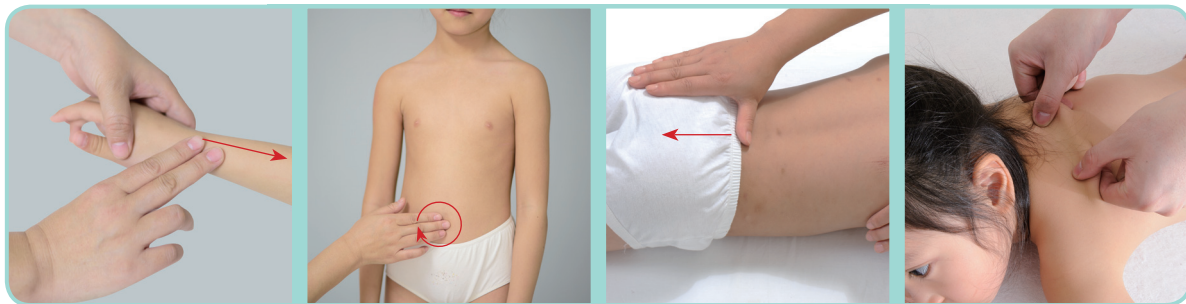


- 4** 揉外劳宫：用拇指指端揉外劳宫1分钟。
5 揉脐：食指、中指、无名指三指并拢，用指腹顺时针揉肚脐200次。
6 下推七节骨：用拇指指端推七节骨200~300次。
7 按揉足三里：用拇指指端按揉足三里50~100次。

◎ **脾虚泻型** 在基本按摩手法基础上加按以下穴位



- 1** 补脾经：用拇指指端旋推脾经200次。
2 补大肠：用拇指指端由指尖向虎口推大肠经300次。
3 揉板门：用拇指指端揉板门100~300次。



- 4** 推三关：用食指、中指指腹自腕向肘推三关100~300次。
5 揉脐：食指、中指、无名指三指并拢，用指腹顺时针揉肚脐200次。
6 下推七节骨：用拇指指端向下推七节骨200~300次。
7 捏脊3~5遍。

◎ 伤食泻型 在基本按摩手法基础上加按以下穴位



1 补脾经：用拇指指端旋推脾经200次。

2 清大肠：用拇指指端自指根向指尖直推大肠经300次。

3 揉板门：用拇指指端揉板门100~300次。

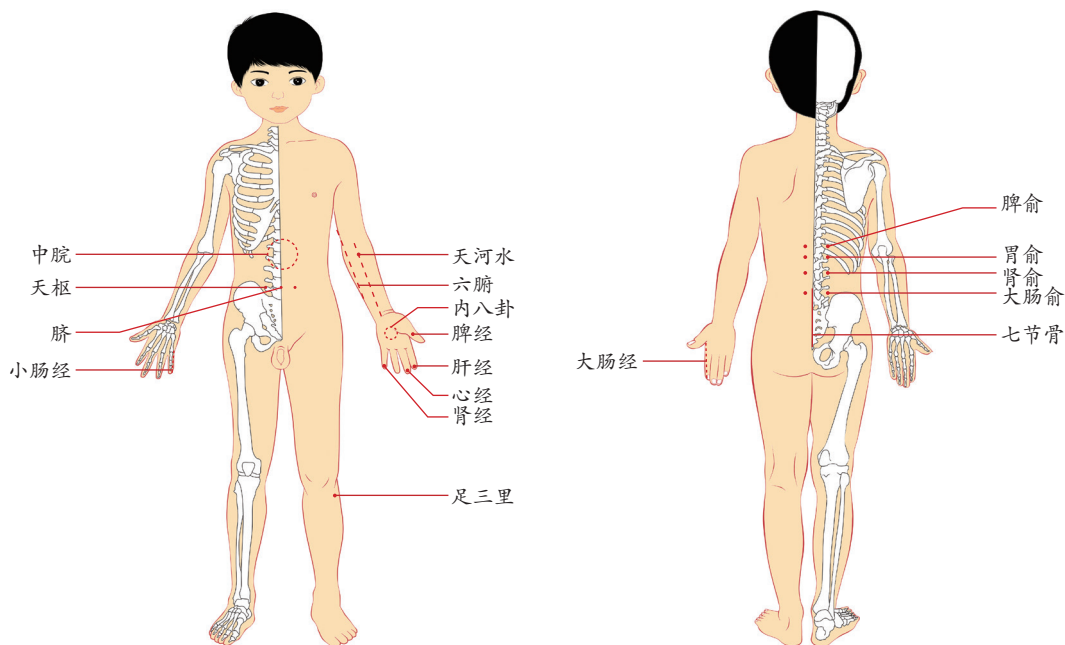
4 运内八卦：用拇指指端顺时针方向运内八卦100次。

痢疾

痢疾是小儿较为常见的一种肠道传染病。临床以腹痛、发热、腹泻、里急后重、大便脓血为主要症状。中医认为是感受暑湿热邪或寒湿之邪所致，若感受时邪疫毒，则发病急剧。本病多见于夏秋季节。按摩可作为治疗小儿痢疾的常用辅助方法，以清热调肠为主。

病症分型	症状表现
寒湿型	全身发寒，腹痛肠鸣，肢体酸痛，食欲不振
湿热型	腹部疼痛，大便次数增多，大便脓血、发热，口渴但不想喝水，小便少且发黄，不想吃东西
噤口型	吃不下东西，一旦吃东西就会感到恶心并伴有呕吐，同时大便次数增多，但量少，腹痛隐隐，舌淡苔腻

按摩取穴



小儿痢疾的基本按摩手法



1 揉中脘：用掌根按揉中脘100~300次。



2 揉天枢：用双手拇指指端揉天枢100~200次。



3 按揉足三里：用拇指指端按揉足三里50~100次。



4 揉脾俞：用双手拇指指端揉脾俞50~100次。



5 揉胃俞：用双手拇指指端揉胃俞50~100次。



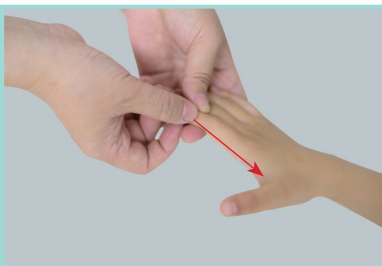
6 揉大肠俞：双手拇指指端揉大肠俞50~100次。

不同痢疾类型的按摩手法

◎ **寒湿型** 在基本按摩手法基础上加按以下穴位



1 补脾经：用拇指指端旋推脾经200次。



2 补大肠：用拇指指端由指尖向虎口推大肠经100次。



3 补肾经：用拇指指端由指根向指尖方向推肾经200次。



4 揉脐：食指、中指、无名指三指并拢，用指腹顺时针揉肚脐200次。



5 摩腹：手指并拢顺时针按摩腹部100~200次。

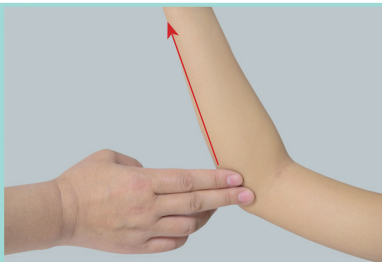


6 揉肾俞：用双手拇指指端揉肾俞50~100次。

◎ **湿热型** 在基本按摩手法基础上加按以下穴位



1 清大肠：用拇指指端自指根向指尖直推大肠经300次。



2 推六腑：用食指、中指指面自肘至腕推六腑100次。



3 清小肠经：用拇指指端自指根向指尖直推小肠经200次。



4 下推七节骨：用拇指指端向下推七节骨200~300次。

5 （痢疾并发高热者加推）推天河水：用食指、中指指面自腕向肘直推天河水100~500次。

◎ 噤口型 在基本按摩手法基础上加按以下穴位



1 清心经：用拇指指端自指尖向指根直推心经200次。

2 清肝经：用拇指指端自指尖向指根直推肝经200次。

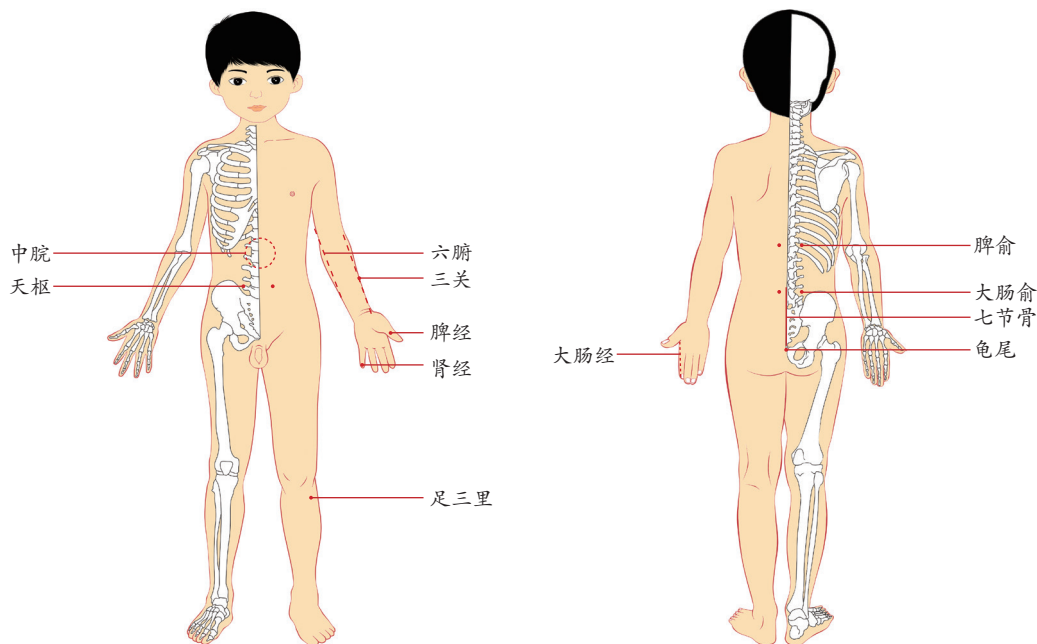
3 运内八卦：用拇指指端顺时针方向运内八卦100次。

便秘

便秘是指大便干燥坚硬、排便次数减少、间隔时间延长或大便排出困难的一种病症。便秘是一种症状，并非一种疾病。便秘在婴儿时期比较少见，相对地多见于幼儿和儿童，可单独出现，有时继发于其他疾病过程中。单独出现的便秘，多为习惯性便秘，与体质、饮食习惯、生活不规律有关。便秘通常分为实秘、虚秘两类。虚秘多为气虚虚弱，津液不足；实秘则多为燥结气滞。治宜导滞通便。

病症分型	症状表现
虚秘型	气血虚，排便无力，伴有神疲乏力，面色苍白，唇色暗淡等
实秘型	大便干燥，口干口臭，面红身热，小便黄少，舌红苔黄

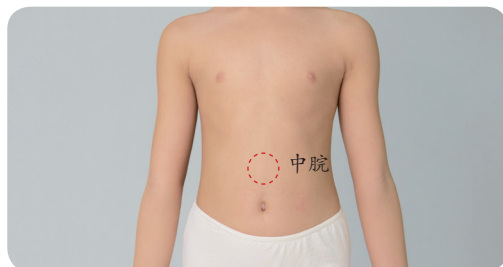
按摩取穴



小儿便秘的基本按摩手法



1 清大肠：用拇指指端自指根向指尖直推大肠经300次。



2 揉中脘：用掌根按揉中脘100~300次。



3 揉天枢：用双手拇指指端揉天枢 100~200次。



4 摩腹：手指并拢顺时针按摩腹部100~200次。



5 上推七节骨：用拇指指端向上推七节骨100~200次。



6 揉龟尾：用拇指指端揉龟尾100次。



7 揉脾俞：用双手拇指指端揉脾俞50~100次。



8 揉大肠俞：双手拇指指端揉大肠俞50~100次。

不同便秘类型的按摩手法

◎ 虚秘型 在基本按摩手法基础上加按以下穴位



1 补脾经：用拇指指端旋推脾经200次。

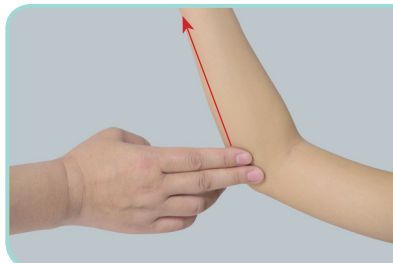


2 补肾经：用拇指指端由指根向指尖方向推肾经200次。

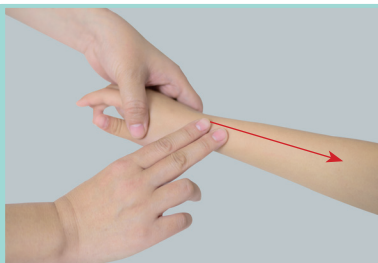


3 捏脊3~5遍。

◎ 实秘型 在基本按摩手法基础上加按以下穴位



1 推六腑：用食指、中指指面自肘至腕直推六腑300次。



2 推三关：用食指、中指指腹自腕向肘推三关100~300次。



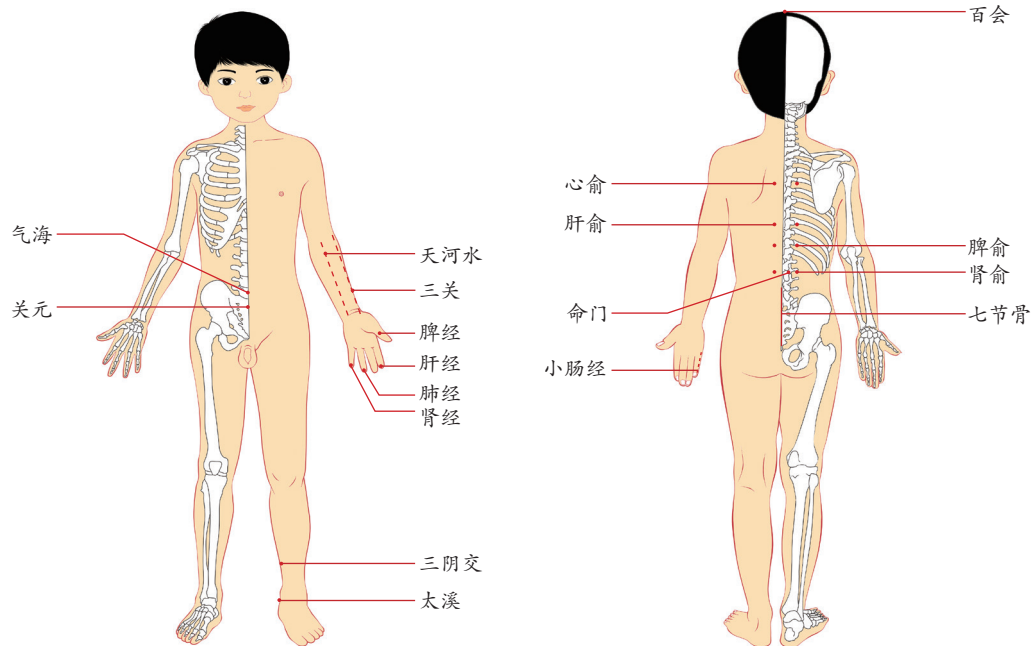
3 按揉足三里：用拇指指端按揉足三里50~100次。

遗尿，是指3岁以上的小儿在睡眠中小便不能控制而自行排出的一种病症。中医认为小儿遗尿多为先天肾气不足、下元虚冷所致。所以治疗以补肾益气为主。另外，由于各种疾病引起的脾肺虚损、气虚下陷，也可能出现遗尿症。

遗尿

病症分型	症状表现
肝脏湿热型	尿色黄，尿频而短涩，面色红赤，性情急躁等
肾虚型	尿床，表情呆板，反应迟钝，肢体怕寒，腰腿软弱无力，小便色清量多
脾肺气虚型	精神疲倦，形体消瘦，大便清稀，食欲不振

按摩取穴



小儿遗尿的基本按摩手法



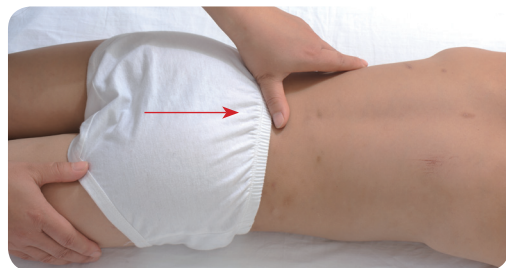
1 按揉百会：用掌心按揉百会1分钟。



2 按揉气海：用食指或中指指端揉按气海100~200次。



3 按揉关元：用食指或中指指端揉按关元100~200次。



4 上推七节骨：用拇指指端向上推七节骨200~300次。



5 按揉太溪：用拇指指端按揉太溪100~200次。



6 按揉三阴交：用拇指指端按揉三阴交20~30次。

不同遗尿类型的按摩手法

◎ 肝脏湿热型 在基本按摩手法基础上加按以下穴位



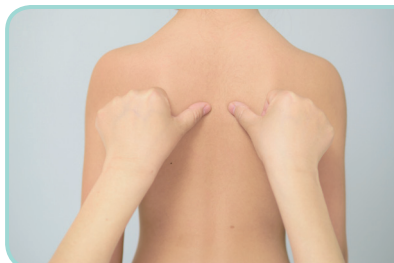
1 清肝经：用拇指指端自指尖向指根直推肝经200次。



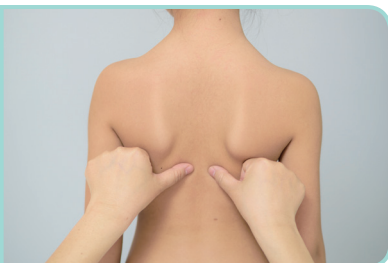
2 清小肠经：用拇指指端自指根向指尖直推小肠经200次。



3 推天河水：用食指、中指指面自腕向肘直推天河水100~500次。



4 揉心俞：用双手拇指指端揉心俞50~100次。



5 揉肝俞：用双手拇指指端按揉肝俞50~100次。

◎ 肾虚型 在基本按摩手法基础上加按以下穴位



1 补肾经：用拇指指端由指根向指尖方向推肾经200次。



2 揉肾俞：用双手拇指指端揉肾俞50~100次。



3 按揉命门：用拇指指端按揉命门50~100次。

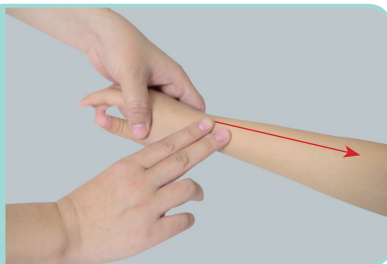
◎ **脾肺气虚型** 在基本按摩手法基础上加按以下穴位



1 补脾经：用拇指指端旋推脾经200次。



2 清肺经：用拇指指端从指尖向指根推肺经200次。



3 推三关：用食指、中指指腹自腕向肘推三关100~300次。



4 揉脾俞：用双手拇指指端揉脾俞50~100次。



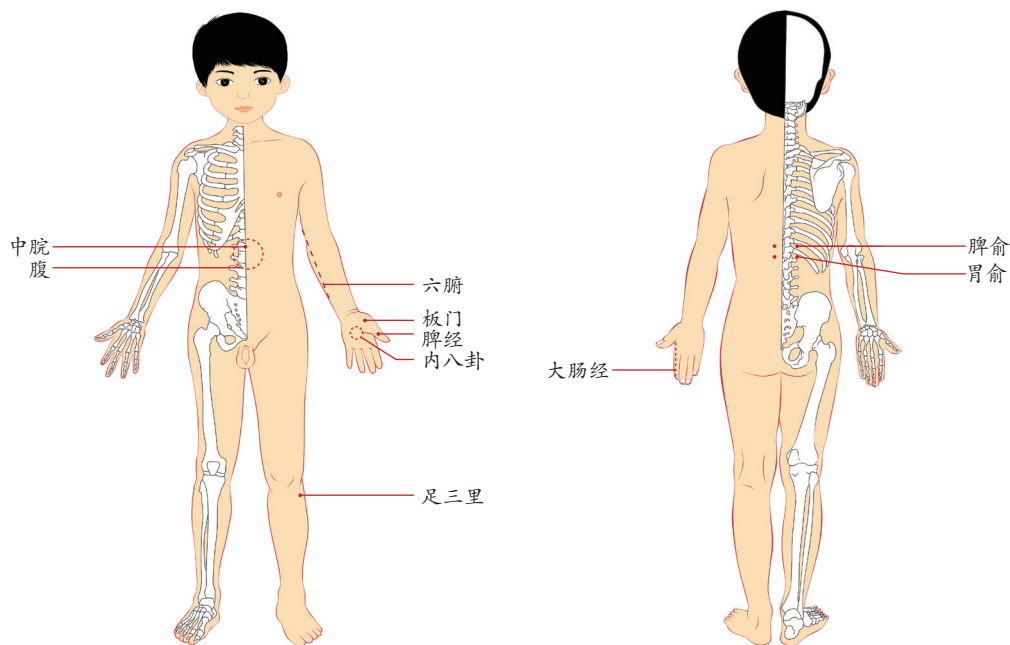
5 揉肾俞：用双手拇指指端揉肾俞50~100次。

在医学上，长期食欲不振，甚至拒食被称为厌食。中医认为，小儿厌食是由于喂养不当或病后失调引起脾胃纳运功能失调导致的。经常给小孩吃油炸、甜腻的食品，三餐不定时，饮食没有规律，都会导致脾胃功能失调，使孩子不思饮食。先天禀赋不足，加之后天喂养调护不当，导致脾胃不和，受纳运化失健也容易导致厌食。治宜补脾胃。

厌食

病症分型	症状表现
饮食不节型	吃东西没有规律，喜欢吃过多肥厚油腻、难于消化的食物，肠胃积滞，便秘
脾虚型	脾胃虚弱，贪吃过多寒凉食物，影响消化，严重的会发热和呕吐

按摩取穴



小儿厌食的基本按摩手法



1 补脾经：用拇指指端旋推脾经200次。



2 揉板门：用拇指指端揉板门100~300次。



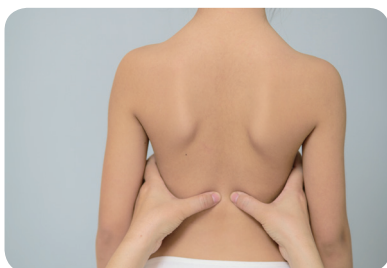
3 揉中脘：用掌根按揉中脘100~300次。



4 摩腹：手指并拢顺时针按摩腹部100~200次。



5 揉脾俞：用双手拇指指端揉脾俞50~100次。



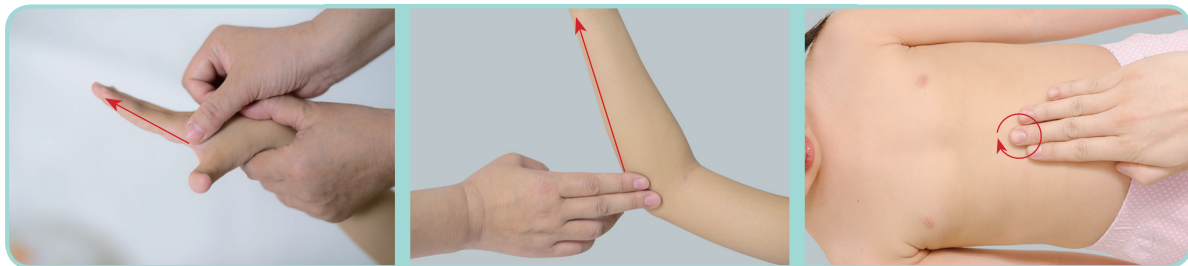
6 揉胃俞：用双手拇指指端揉胃俞50~100次。



7 捏脊3~5遍。

不同厌食类型的按摩手法

◎ 饮食不节型 在基本按摩手法基础上加按以下穴位



1 清大肠：用拇指指端自指根向指尖直推大肠经300次。

2 推六腑：用食指、中指指面自肘至腕直推六腑300次。

3 摩腹：手指并拢顺时针按摩腹部100~200次。

◎ 脾虚型 在基本按摩手法基础上加按以下穴位



1 运内八卦：用拇指指端顺时针方向运内八卦100次。

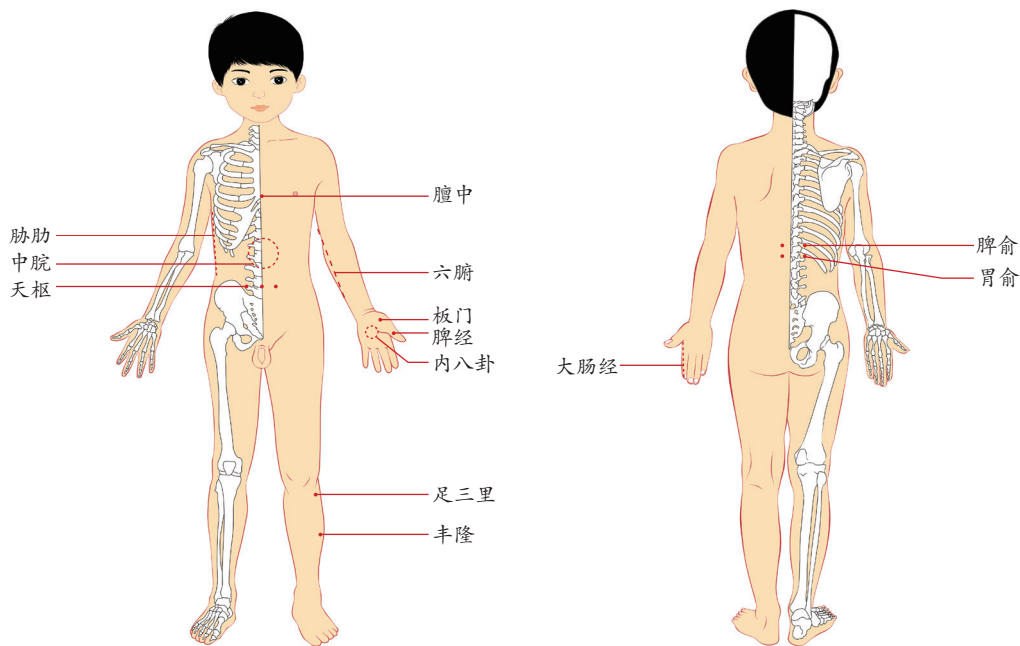
2 按揉足三里：用拇指指端按揉足三里50~100次。

腹胀

腹部胀痛是小儿常见症状。如果孩子不想吃东西，甚至想呕吐，就要观察孩子的肚子是不是比平时胀大，如果是的话，就需要用一些针对孩子腹胀的按摩手法来帮助孩子解决这个问题了。

病症分型	症状表现
痰阻型	咳嗽吐痰，身体乏力，痰黏等
食积型	呕吐，大便不通，腹痛，舌苔厚腻
脾虚型	手脚冰凉，怕冷喜暖，食欲不振

按摩取穴



小儿腹胀的基本按摩手法



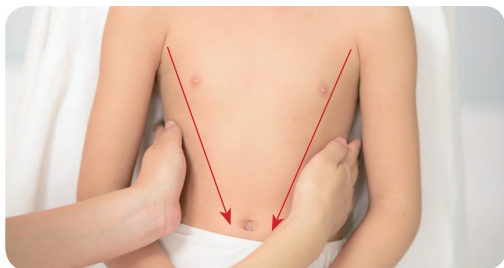
1 运内八卦：用拇指指端顺时针方向运内八卦100次。



2 揉板门：用拇指指端揉板门100~300次。



3 揉膻中：用食指、中指指端按揉膻中100次。



4 推擦肋肋：用手掌从孩子两侧腋下搓摩至天枢穴50~100次。



5 揉中腕：用掌根按揉中腕100~300次。



6 按揉足三里：用拇指指端按揉足三里50~100次。

不同腹胀类型的按摩手法

◎ **痰阻型** 在基本按摩手法基础上加按以下穴位



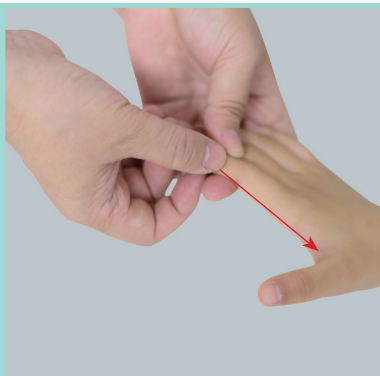
- 1 推六腑：用食指、中指指面自肘至腕直推六腑300次。
- 2 揉脾俞：用双手拇指指端揉脾俞50~100次。
- 3 按揉丰隆：用拇指指端揉20~40次。

◎ **食积型** 在基本按摩手法基础上加按以下穴位



- 1 揉板门：用拇指指端揉板门100~300次。
- 2 清大肠：用拇指指端自指根向指尖直推大肠经300次。
- 3 揉天枢：用双手拇指指端揉天枢100~200次。

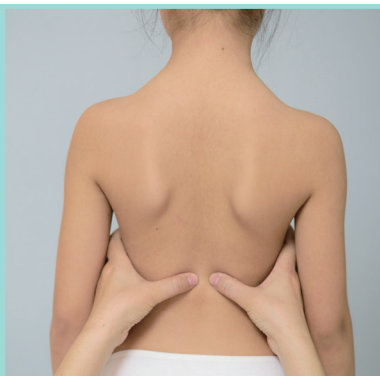
◎ **脾虚型** 在基本按摩手法基础上加按以下穴位



1 补脾经：用拇指指端旋推脾经200次。

2 补大肠：用拇指指端由指尖向虎口推大肠经100次。

3 揉板门：用拇指指端揉板门100~300次。



4 揉脾俞：用双手拇指指端揉脾俞50~100次。

5 揉胃俞：用双手拇指指端揉胃俞50~100次。

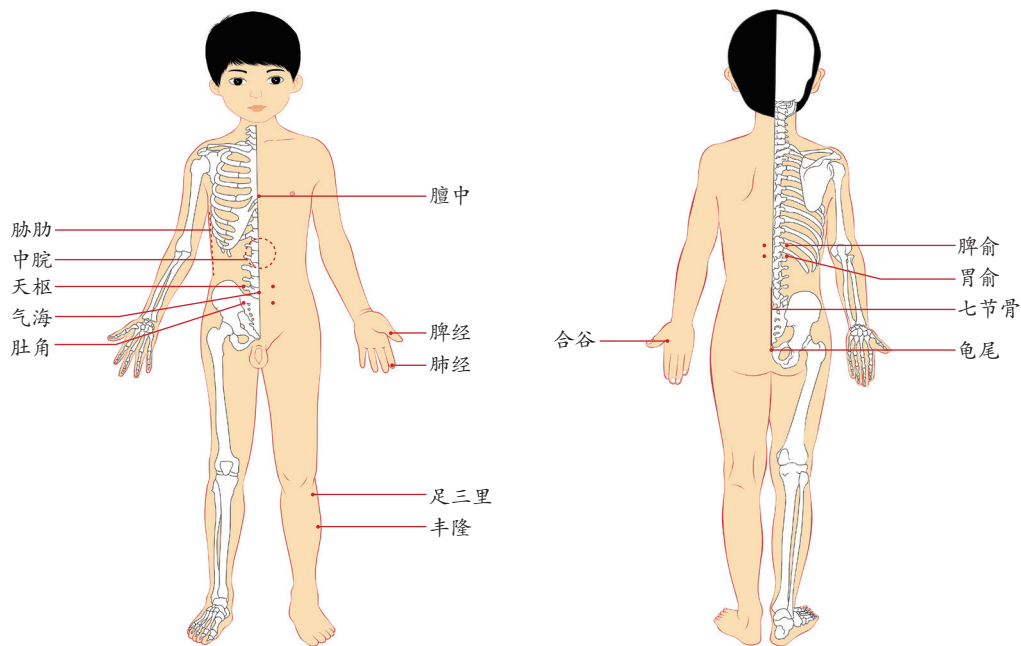
6 捏脊3~5遍。

肥胖

肥胖症最常见于婴儿期、学龄前期及青春期。通常情况下，得了肥胖症的孩子食欲非常好，喜欢吃一些油腻的食物，不喜欢吃蔬菜等清淡食物。再加上不爱活动、劳逸不当从而导致脾胃虚弱，脂肪长期积于体内不宜消解，致使肥胖久久不能消减。父母需要经常给孩子做做有利于疏通其“排泄管道”的按摩来帮助减肥。

病症分型	症状表现
便秘型	便秘
气短乏力型	易感到身体乏力并气短

按摩取穴



小儿肥胖的基本按摩手法



1 揉合谷：手背第一、二掌骨之间，平第二掌骨中点。用拇指指端揉合谷200次。



2 揉中脘：用掌根按揉中脘100~300次。



3 揉天枢：用双手拇指指端揉天枢100~200次。



4 拿肚角：用双手拇指、食指、中指稍用力，同时提拿肚脐左右两侧的肌肉组织，拿起时可加捻压动作，放下时动作应缓慢，反复操作10~20次。



5 按揉气海：用拇指指端揉按气海100~200次。



6 揉脾俞：用双手拇指指端揉脾俞50~100次。



7 揉胃俞：用双手拇指指端揉胃俞50~100次。



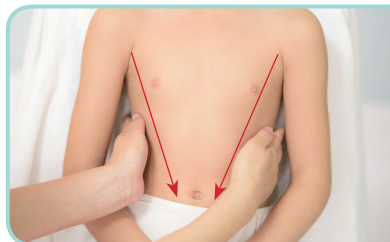
8 按揉足三里：用拇指指端按揉足三里50~100次。



9 按揉丰隆：用拇指指端揉丰隆20~40次。

不同肥胖类型的按摩手法

◎ **便秘型** 在基本按摩手法基础上加按以下穴位



1 推擦胁肋：用手掌从孩子两侧腋下搓摩至天枢穴30~50下。



2 下推七节骨：用拇指指端向下推七节骨200~300次。



3 揉龟尾：用拇指指端揉龟尾100次。

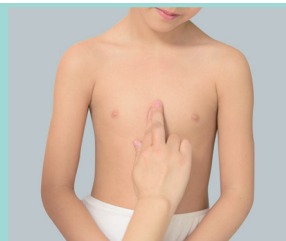
◎ **气短乏力型** 在基本按摩手法基础上加按以下穴位



4 补脾经：用拇指指端旋推脾经200次。



5 补肺经：用拇指指端旋推肺经200次。



6 揉膻中：用食指、中指指端按揉膻中100次。



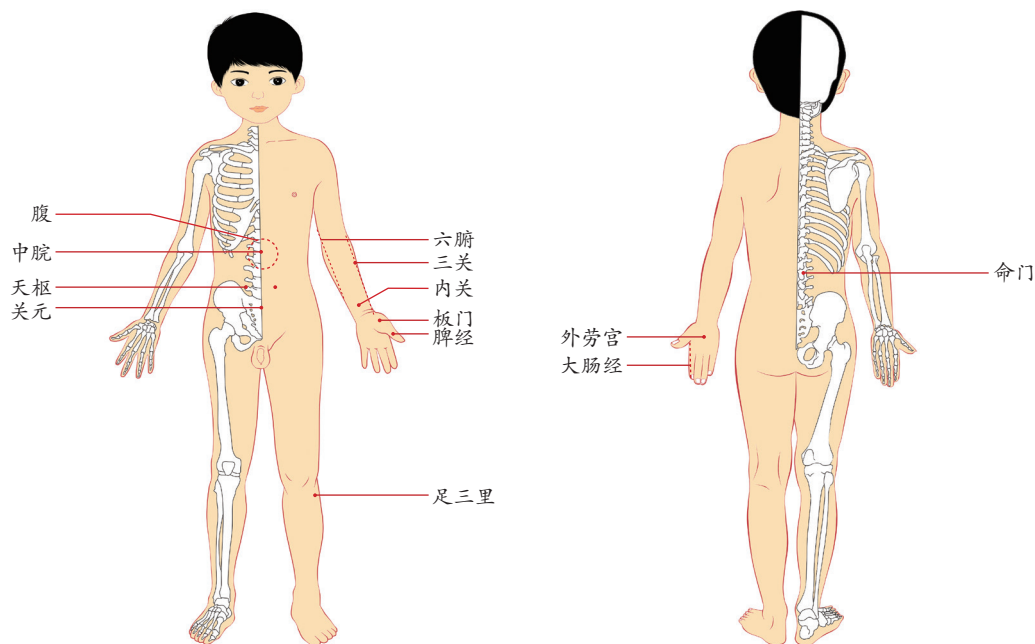
7 捏脊3~5遍。

腹痛是比较常见的病症之一，但引起腹痛的原因却比较复杂。饮食不规律、不卫生，着凉，虫积，甚至心情不佳都会引起孩子腹痛。腹痛不是一种疾病，而是多种内科、外科疾病的常见症状。小儿腹痛，多与冷热不调有关，冷热之气与脏腑相击，造成腹痛。治宜活血理气。

腹痛

病症分型	症状表现
虚寒型	腹痛隐隐不止，腹部怕冷喜暖，手脚冰凉，形体消瘦
实寒型	腹痛剧烈，面色苍白，手脚冰凉，大便稀薄，小便清澈
虫积型	肚脐周围感到疼痛，食欲不差但是身体消瘦，睡觉时咬牙。化验可见蛔虫卵
饮食不洁型	不想吃东西，反酸，大便后肚子疼痛感会减轻

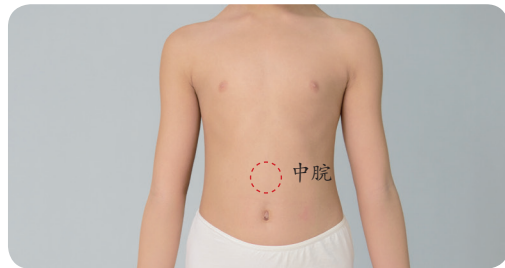
按摩取穴



小儿腹痛的基本按摩手法



1 按揉内关：腕横纹上2寸，掌长肌腱与桡侧腕屈肌腱之间。用拇指指端揉内关50~100次。



2 揉中脘：用掌根按揉中脘100~300次。



3 摩腹：手指并拢顺时针按摩腹部100~200次。



4 按揉足三里：用拇指指端按揉足三里50~100次。

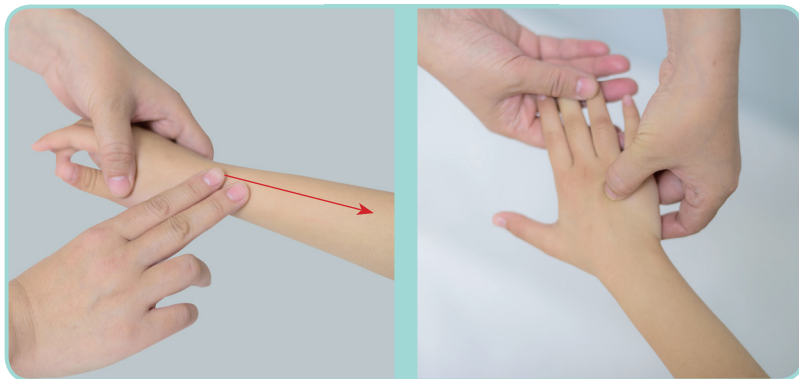
不同腹痛类型的按摩手法

◎ 虚寒型 在基本按摩手法基础上加按以下穴位



- 1 补脾经：用拇指指端旋推脾经200次。
- 2 揉板门：用拇指指端揉板门100~300次。
- 3 按揉关元：用食指或中指指端揉按关元100~200次。
- 4 按揉命门：用拇指指端揉按命门50~100次。

◎ 实寒型 在基本按摩手法基础上加按以下穴位



- 1 推三关：用食指、中指指腹自腕向肘推三关100~300次。
- 2 揉外劳宫：用拇指指端揉外劳宫1分钟。

◎ **虫积型** 在基本按摩手法基础上加按以下穴位



- 1 清脾经：用拇指指端从拇指指尖向指根推脾经200次。 2 补脾经：用拇指指端旋推脾经200次。 3 清大肠：用拇指指端自指根向指尖直推大肠经300次。

◎ **饮食不洁型** 在基本按摩手法基础上加按以下穴位



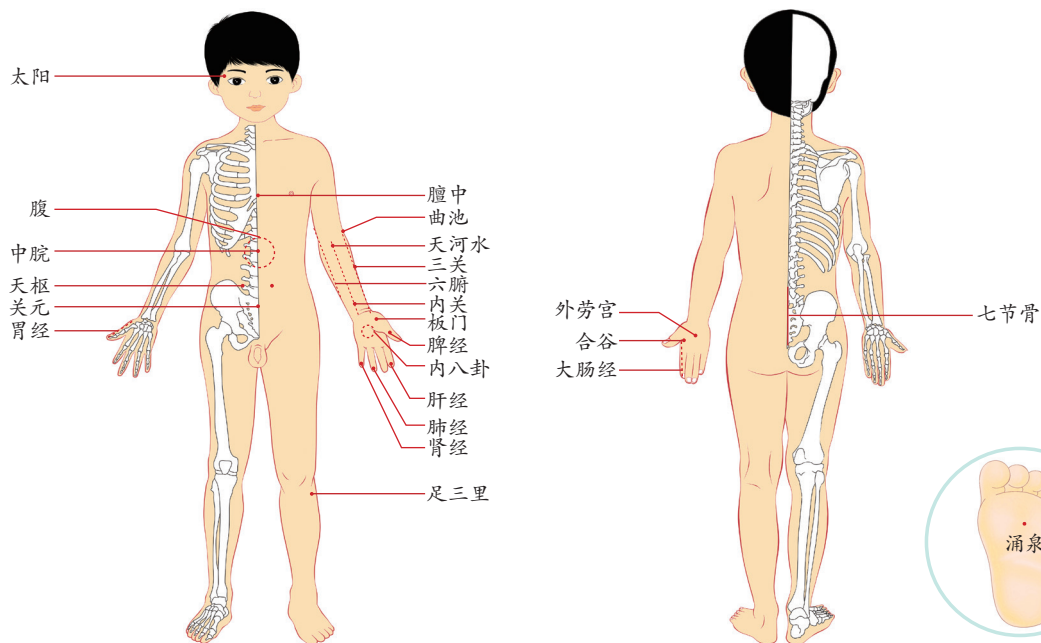
- 1 清大肠：用拇指指端自指根向指尖直推大肠经300次。 2 揉板门：用拇指指端揉板门100~300次。 3 推六腑：用食指、中指指面自肘至腕直推六腑300次。 4 揉天枢：用双手拇指指端揉天枢 100~200次。

呕吐在婴幼儿时期较为常见，可见于多种病症。如急性胃炎、贲门痉挛、梗阻等。中医认为凡外感邪气（如受凉）、内伤乳食、突然受到惊吓，以及其他脏腑疾病影响到胃的正常功能，导致胃失和降、胃气上逆，都会引起呕吐。

呕吐

病症分型	症状表现
气寒型	呕吐物为清稀的黏液、无臭味。患儿面色苍白，精神不振，手脚冰凉，小便色清
气热型	呕吐物为黄水，气味酸臭。患儿烦躁不安，身热口渴，便秘或大便稀薄，小便色黄量少
食滞型	口臭、呕吐物为未消化的食物残渣，大便量多，腹部胀满，舌苔厚腻等
感冒型	伴有感冒症状，比如咳嗽流涕、发热等
虚火型	手足心热，大便干，小便黄，两颧骨发红，舌苔发干
饮食不当型	由于孩子吃了不干净的食物或者吃得太多而引起的呕吐

按摩取穴



小儿呕吐的基本按摩手法



1 按揉内关：腕横纹上2寸，掌长肌腱与桡侧腕屈肌腱之间。用拇指指端揉内关50~100次。



2 揉膻中：用食指、中指指端按揉膻中100次。



3 摩腹：手指并拢顺时针按摩腹部100~200次。



4 按揉足三里：用拇指指端按揉足三里50~100次。

不同呕吐类型的按摩手法

◎ 气寒型 在基本按摩手法基础上加按以下穴位



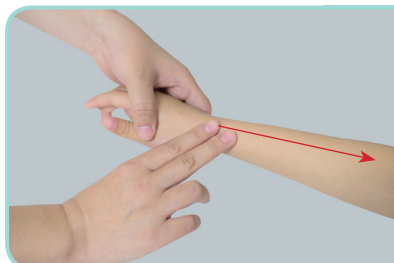
1 补脾经：用拇指指端旋推脾经200次。



2 揉板门：用拇指指端揉板门100~300次。



3 揉外劳宫：用拇指指端揉外劳宫1分钟。



4 推三关：用食指、中指指腹自腕向肘推三关100~300次。



5 按揉关元：用食指或中指指端揉按关元100~200次。



6 横擦腰骶部：以手掌横擦腰骶部，以透热为度。

◎ 气热型 在基本按摩手法基础上加按以下穴位



1 清脾经：用拇指指端从拇指指尖向指根推脾经200次。



2 清大肠：用拇指指端自指根向指尖直推大肠经300次。



3 推六腑：用食指、中指指面自肘至腕直推六腑500次。



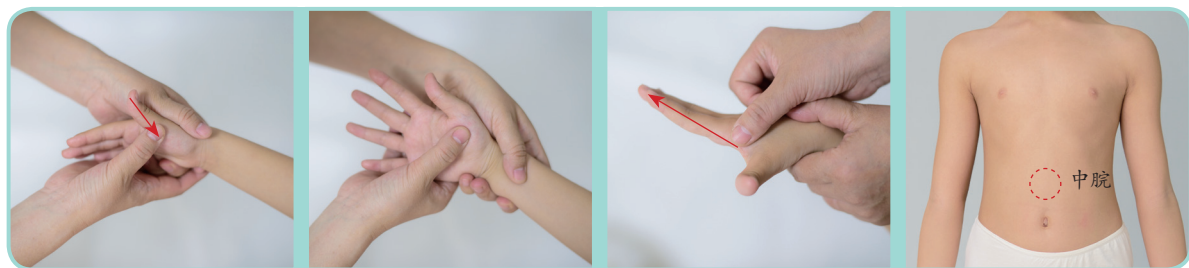
- 4 揉天枢：用双手拇指指端揉天枢 100~200次。
- 5 推下七节骨：用拇指指端向下推七节骨200~300次。

◎ **饮食不洁型** 在基本按摩手法基础上加按以下穴位



- 1 清大肠：用拇指指端自指根向指尖直推大肠经300次。
- 2 揉板门：用拇指指端揉板门100~300次。
- 3 推六腑：用食指、中指指面自肘至腕直推六腑300次。
- 4 揉天枢：用双手拇指指端揉天枢100~200次。

◎ **食滞型** 在基本按摩手法基础上加按以下穴位



- 1 清脾经：用拇指指端从拇指指尖向指根推脾经200次。
- 2 揉板门：用拇指指端揉板门100~300次。
- 3 清大肠：用拇指指端自指根向指尖直推大肠经300次。
- 4 揉中脘：用掌根按揉中脘100~300次。

◎ **感冒型** 在基本按摩手法基础上加按以下穴位



- 1 运太阳：用双手拇指指端向耳方向运揉太阳30~50次。
- 2 清肺经：用拇指指端从指尖向指根推肺经200次。
- 3 揉合谷：手背第一、二掌骨之间，平第二掌骨中点。用拇指指端揉合谷200次。
- 4 揉曲池：屈肘，肘横纹外端凹陷。用拇指指端揉曲池50~100次。

◎ **虚火型** 在基本按摩手法基础上加按以下穴位



- 1 清肝经：用拇指指端自指尖向指根直推肝经200次。
- 2 补肾经：用拇指指端由指根向指尖方向推肾经200次。
- 3 推天河水：用食指、中指指面自腕向肘直推天河水100~500次。
- 4 推涌泉：用拇指指端向上推涌泉200次。

◎ **饮食不当型** 在基本按摩手法基础上加按以下穴位



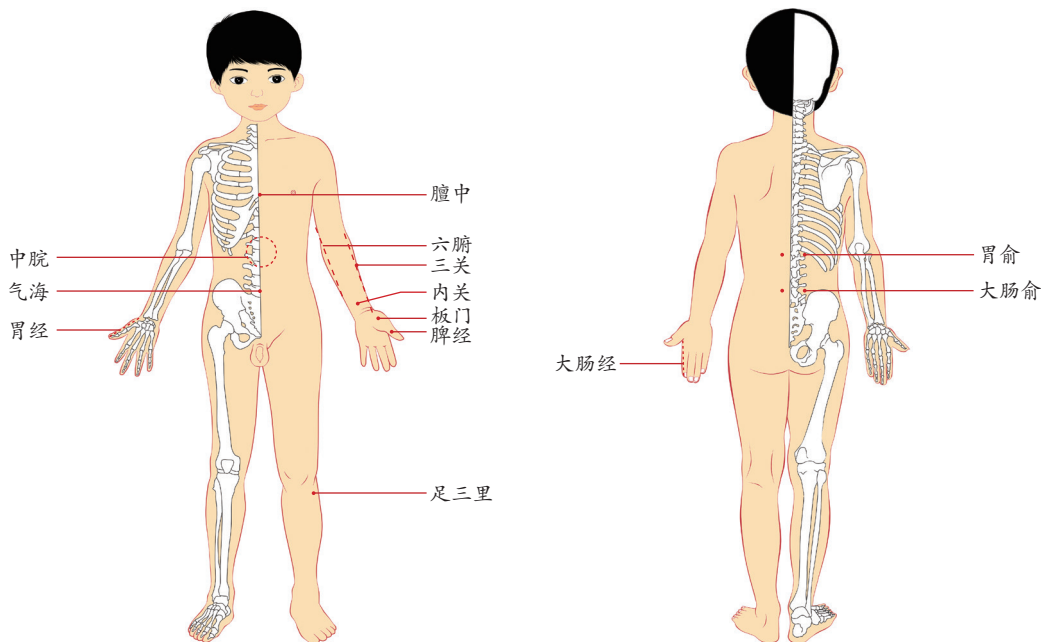
- 1 清胃经：用拇指指端自指尖向拇指根部直推胃经100~300次。
- 2 清大肠：用拇指指端自指根向指尖直推大肠经300次。
- 3 揉板门：用拇指指端揉板门100~300次。

呃逆

呃逆，俗称打嗝，婴幼儿在进食过程中食用过冷或过热食物，或过度紧张兴奋，或突然受凉，或吸入冷空气都会发生呃逆，这种呃逆，可自愈，不用治疗。如果孩子持续不断地打嗝或者反复发作，父母需要多加注意，这很可能是孩子身体有病症的征兆。推拿治疗以疏导浊气为宜。

病症分型	症状表现
胃热型	口臭烦渴，大便秘结，小便短赤，舌红苔黄，打嗝声洪亮
胃寒型	喝冷饮则加重打嗝，喝热饮减轻打嗝
食滞型	打嗝并伴有厌食、腹部胀满、舌苔厚腻
气郁型	心情不愉快就容易打嗝，心情好就有所缓解

按摩取穴



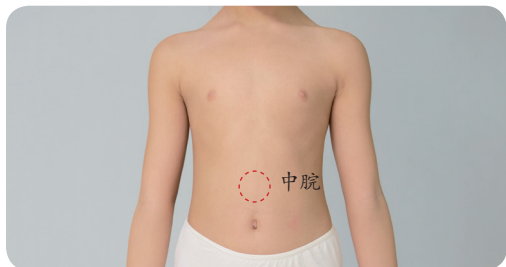
小儿呃逆的基本按摩手法



1 按揉内关：腕横纹上2寸，掌长肌腱与桡侧腕屈肌腱之间。用拇指指端揉内关50~100次。



2 揉膻中：用食指、中指指端按揉膻中100次。



3 揉中脘：用掌根按揉中脘100~300次。



4 揉胃俞：用双手拇指指端揉胃俞50~100次。



5 揉大肠俞：双手拇指指端揉大肠俞50~100次。



6 横擦背部：用全掌横擦孩子背部，以透热为度。

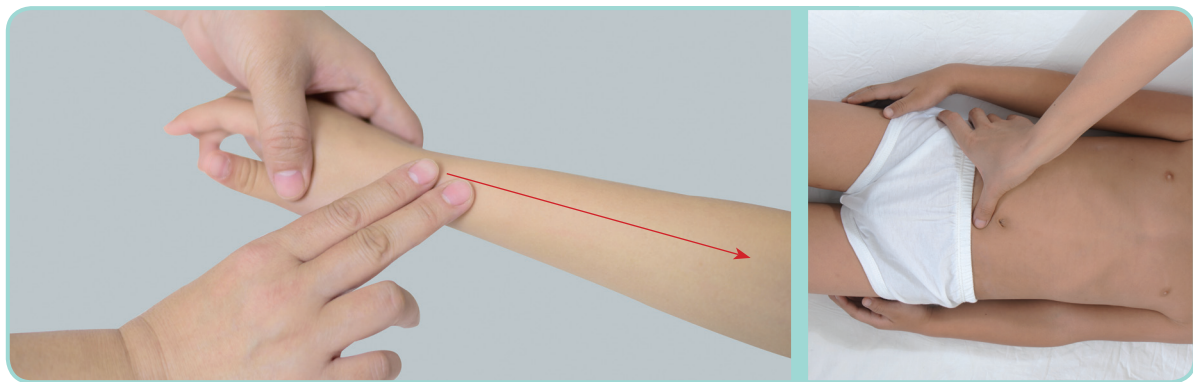
不同呃逆类型的按摩手法

◎ 胃热型 在基本按摩手法基础上加按以下穴位



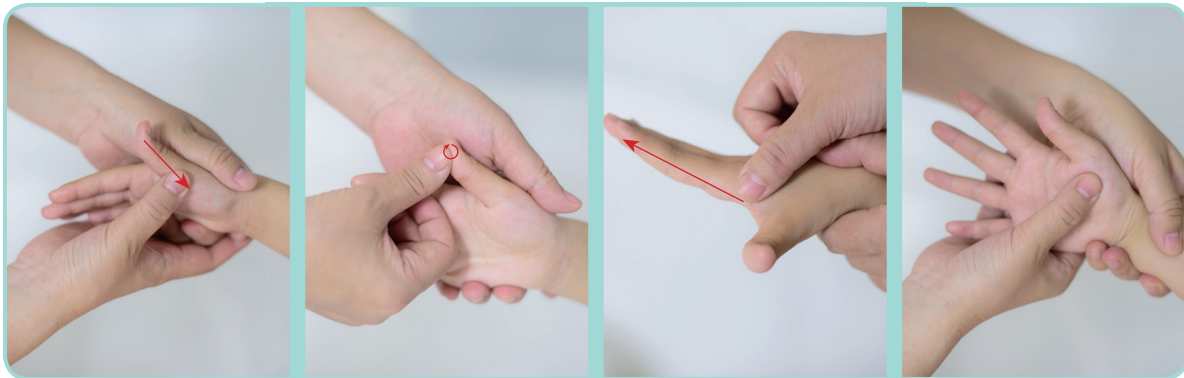
- 1 清胃经：用拇指指端自指尖向指根部直推胃经100~300次。
- 2 推六腑：用食指、中指指面自肘至腕直推六腑100次。
- 3 按揉足三里：用拇指指端按揉足三里50~100次。

◎ 胃寒型 在基本按摩手法基础上加按以下穴位



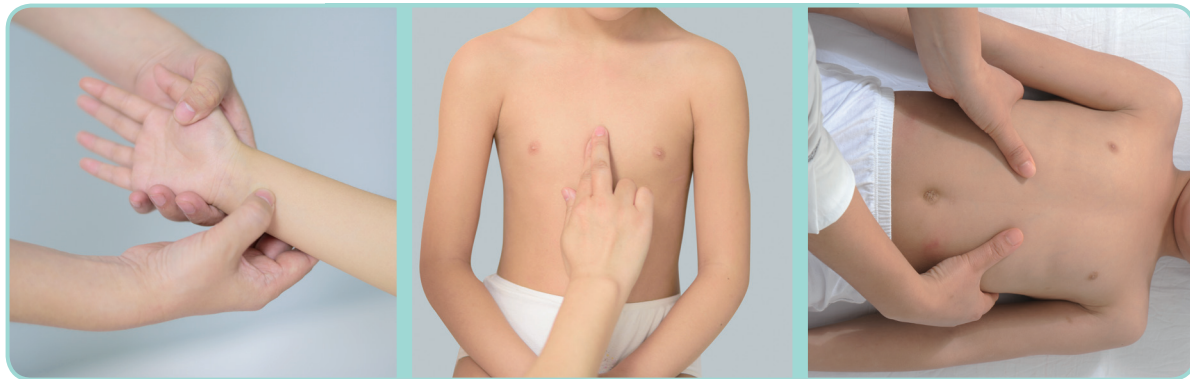
- 1 推三关：用食指、中指指腹自腕向肘推三关100~300次。
- 2 按揉气海：用拇指指端揉按气海100~200次。

◎ **食滞型** 在基本按摩手法基础上加按以下穴位



- 1 清脾经：用拇指指端从拇指指尖向指根推脾经200次。
- 2 补脾经：用拇指指端旋推脾经200次。
- 3 清大肠：用拇指指端自指根向指尖直推大肠经300次。
- 4 揉板门：用拇指指端揉板门100~300次。

◎ **气郁型** 在基本按摩手法基础上加按以下穴位



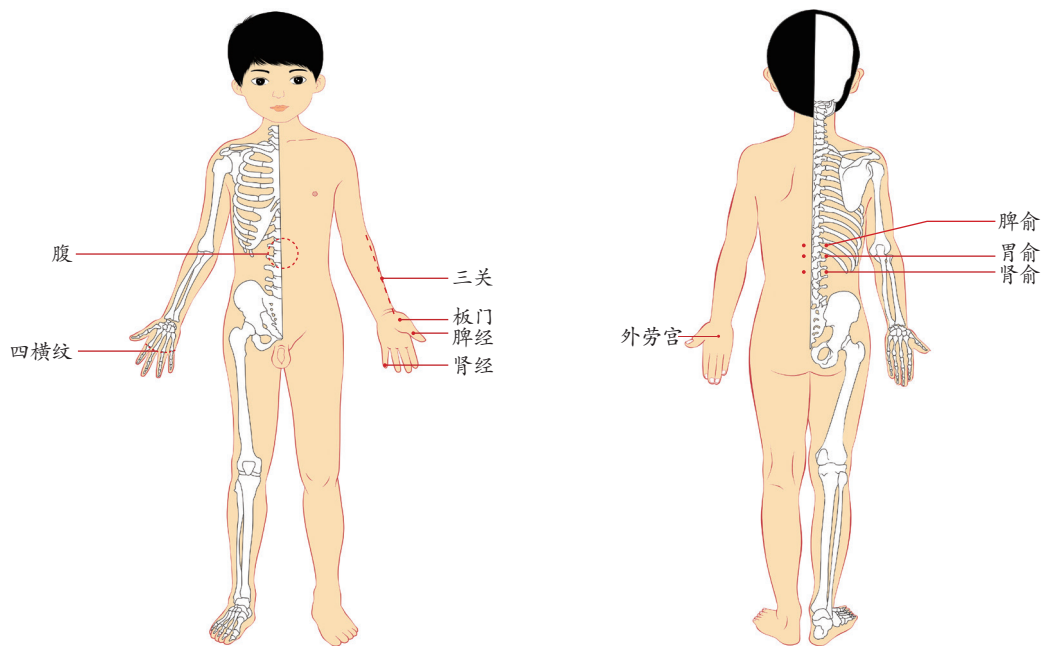
- 1 按揉内关：腕横纹上2寸，掌长肌腱与桡侧腕屈肌腱之间。用拇指指端揉内关50~100次。
- 2 揉膻中：用食指、中指指端按揉膻中100次。
- 3 分推腹阴阳：用双手拇指从腹部向腰侧分推50~100次，然后手掌放在腹部顺时针的摩动100~200次。

凶门 闭合晚

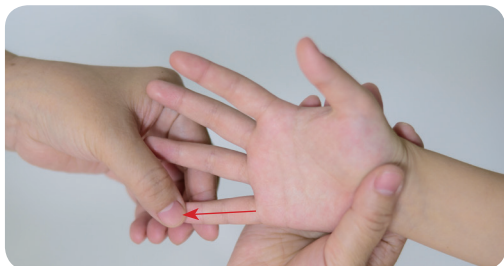
凶门位于婴儿头顶，摸上去比较柔软，仔细观察还可以发现其随着心脏的跳动而搏动。一般情况下，婴儿的凶门会在1岁至1岁半时闭合。6个月以下倘若凶门微陷不属于疾病，但如果2岁左右时凶门还没有闭合反而下陷，并且精神萎靡不振、身体瘦弱等，就属于凶门关闭晚，如果不及时医治，严重的还会出现四肢冰冷、双目凹陷等情况。

病症分型	症状表现
气阴不足型	精神疲倦，面色苍白，口唇干燥，两眼凹陷，脸部消瘦，皮肤无光泽等
脾胃虚弱型	身体消瘦，食欲不振，面色发黄，手脚冰凉，大便稀等

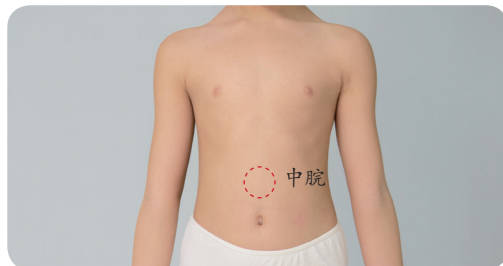
按摩取穴



小儿囟门闭合晚的基本按摩手法



1 补肾经：用拇指指端由指根向指尖方向推肾经200次。



2 用掌根从孩子中脘穴开始缓慢向下揉至气海穴、关元穴，如此往返操作5分钟。



3 揉脾俞：用双手拇指指端揉脾俞50~100次。



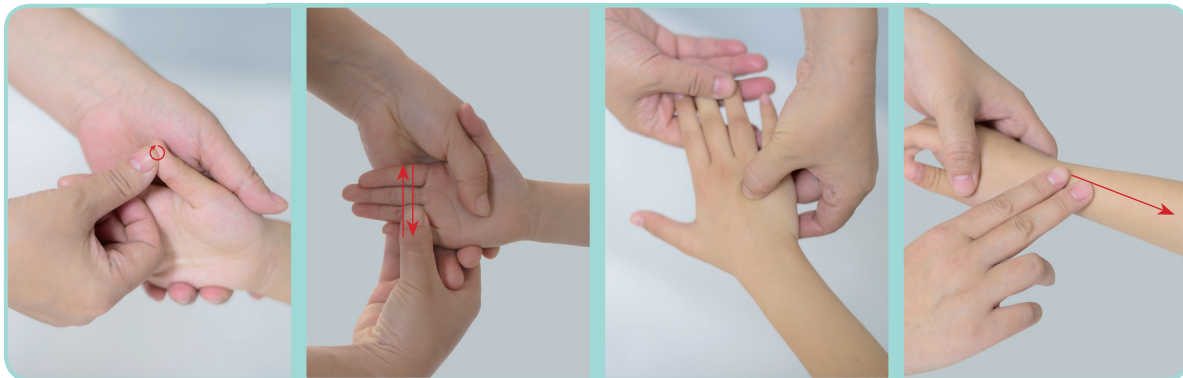
4 揉胃俞：用双手拇指指端揉胃俞50~100次。



5 揉肾俞：用双手拇指指端揉肾俞50~100次。

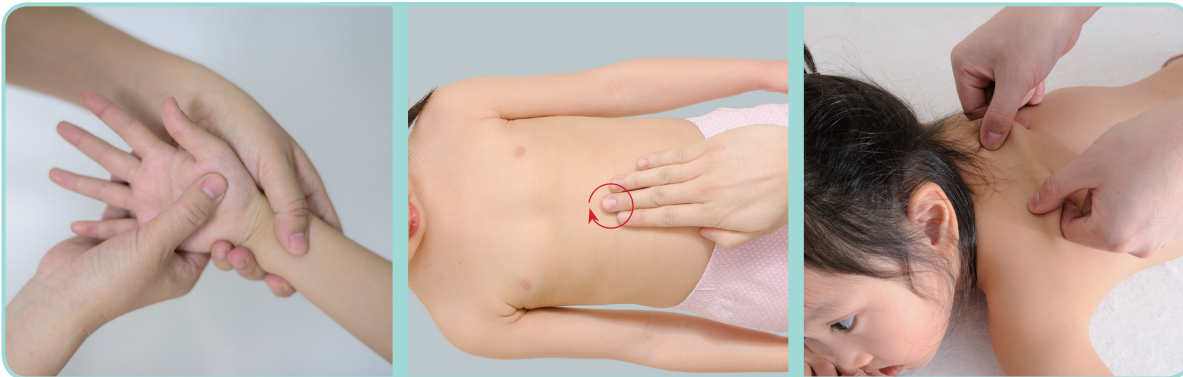
不同凶门闭合晚类型的按摩手法

◎ 气阴不足型 在基本按摩手法基础上加按以下穴位



- 1 补脾经：用拇指指端旋推脾经200次。
- 2 推四横纹：用拇指指端来回推四横纹50遍。
- 3 揉外劳宫：用拇指指端揉外劳宫1分钟。
- 4 推三关：用食指、中指指腹自腕向肘推三关100~300次。

◎ 脾胃虚弱型 在基本按摩手法基础上加按以下穴位



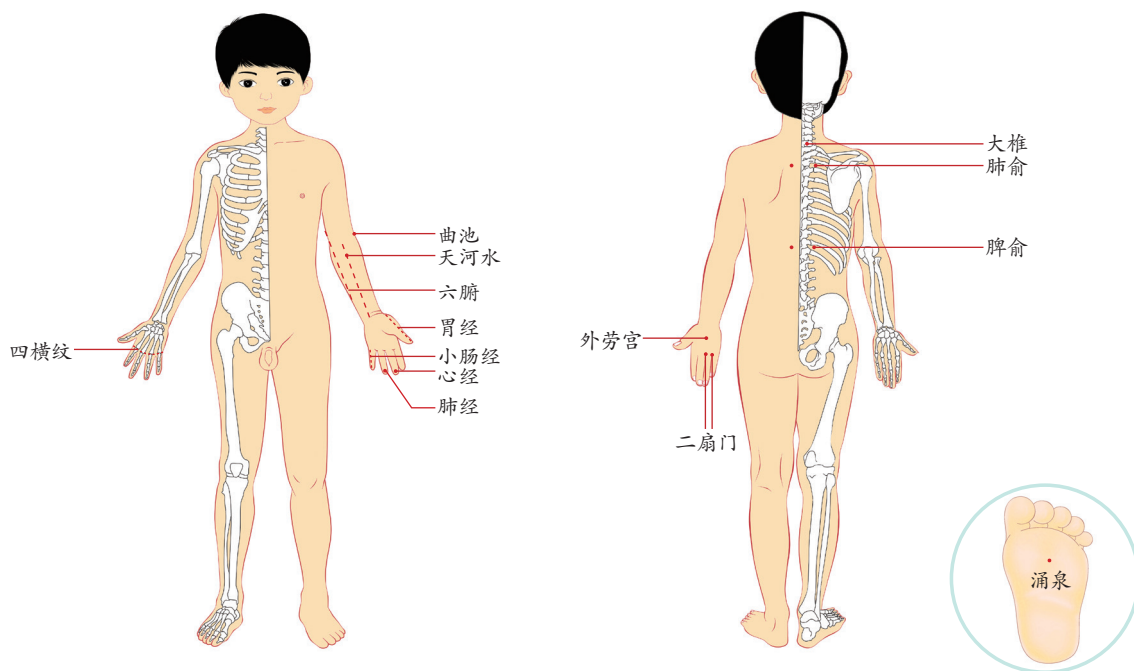
- 1 揉板门：用拇指指端揉板门100~300次。
- 2 摩腹：手指并拢顺时针按摩腹部100~200次。
- 3 捏脊3~5遍。

水痘是由水痘带状疱疹病毒引起的传染病，临床表现有发热，皮肤、黏膜分批出现丘疹、疱疹、结痂。水痘患者为本病传染源，通过飞沫传播，也可通过接触疱液传播。水痘传染性强，好发于10岁以内儿童，一般预后良好，痊愈后不留瘢痕。

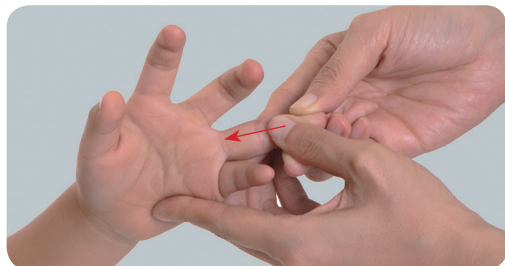
水痘

病症分型	症状表现
感冒型	发热，咳嗽，鼻塞流涕等
火盛型	心烦口渴，牙龈肿痛，大便干，小便黄等

按摩取穴



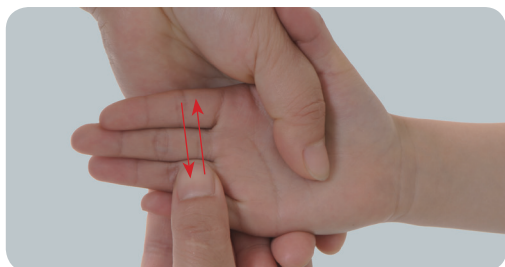
小儿水痘的基本按摩手法



1 清肺经：用拇指指端从指尖向指根推肺经200次。



2 清胃经：用拇指指端向拇指根部直推胃经100~300次。



3 推四横纹：用拇指指端来回推四横纹50遍。



4 揉外劳宫：用拇指指端揉外劳宫1分钟。



5 揉曲池：屈肘，肘横纹外端凹陷。用拇指指端揉曲池50~100次。



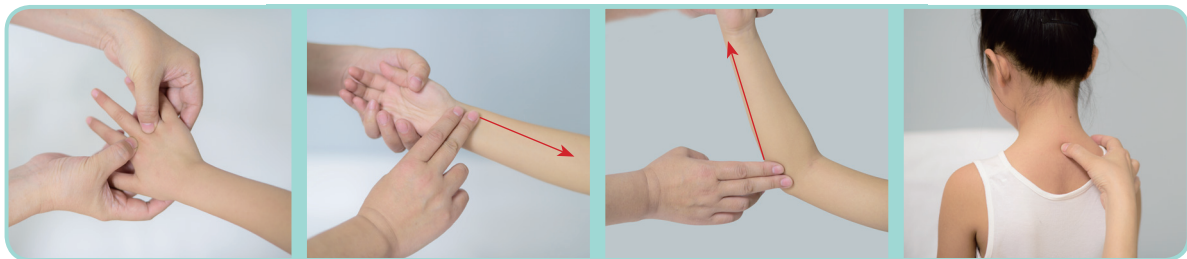
6 揉脾俞：用双手拇指指端揉脾俞50~100次。



7 揉肺俞：用双手拇指指端揉肺俞50~100次。

不同水痘类型的按摩手法

◎ 感冒型 在基本按摩手法基础上加按以下穴位

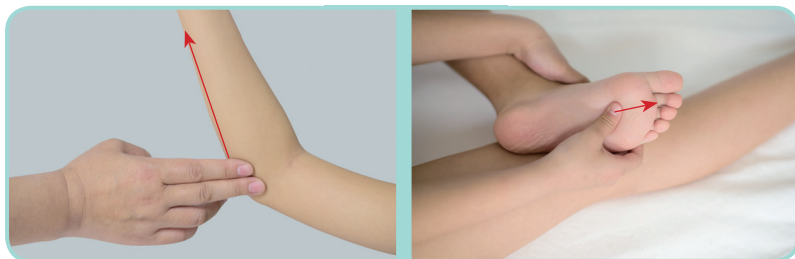


- 1 掐揉二扇门：用两手拇指指端掐二扇门2~3分钟，掐完再揉1分钟。
- 2 推天河水：用食指、中指指面自腕向肘直推天河水100~500次。
- 3 推六腑：用食指、中指指面自肘至腕直推六腑500次。
- 4 揉大椎：用拇指指端揉大椎1分钟。

◎ 火盛型 在基本按摩手法基础上加按以下穴位



- 1 清心经：用拇指指端自指尖向指根直推心经200次。
- 2 清小肠经：用拇指指端自指根向指尖直推小肠经200次。
- 3 推天河水：用食指、中指指面自腕向肘直推天河水100~500次。



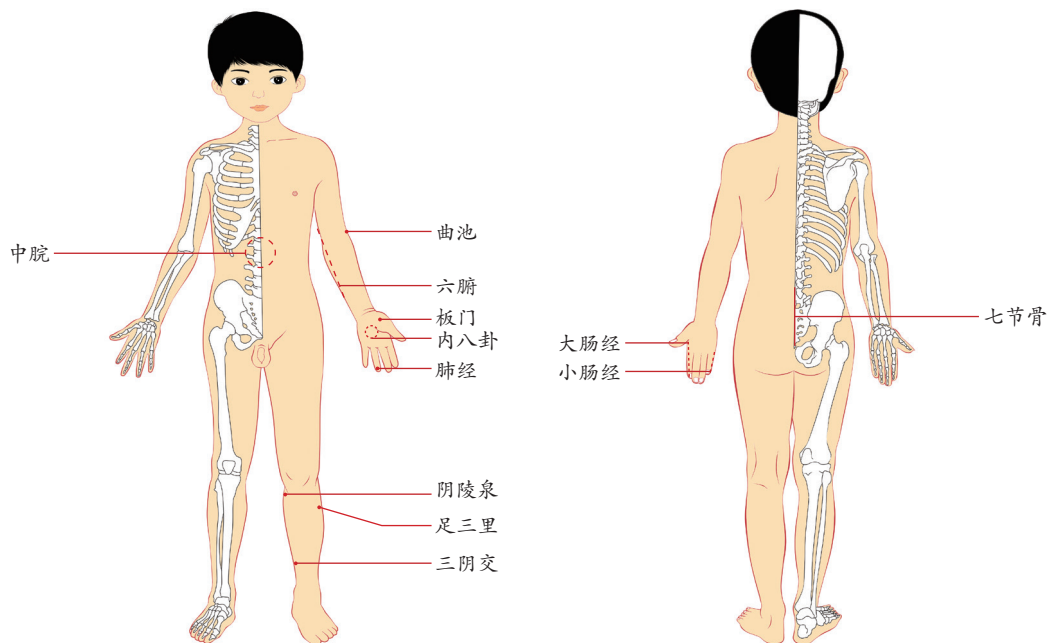
- 4 推六腑：用食指、中指指面自肘至腕直推六腑300次。
- 5 推涌泉：用拇指指端向上推涌泉200次。

湿疹

婴儿湿疹又叫奶癣，是婴儿期常见的皮肤病，经常反复发作，但常在2岁以内自愈。中医认为，湿疹为内蕴湿热，外感热邪，发于肌肤所致。如果母亲怀孕时喜欢吃辛辣燥热的食物或感受湿邪，则湿热会传给胎儿，出生后蕴阻在皮肤而成为湿疹。小儿肌肤娇嫩，容易感受外邪，风、湿、热邪互相搏结，发于皮肤，出现湿疹。如果喂养不当，脾胃运化失职，聚湿生热，发于肌肤也会引起湿疹。治疗原则以清热除湿为主。

病症分型	症状表现
胃胀型	肚腹胀痛，厌食，大便酸臭等
便秘型	大便不畅，小便发黄，精神倦怠，舌红苔黄等

按摩取穴



小儿湿疹的基本按摩手法



1 清肺经：用拇指指端从指尖向指根推肺经200次。



2 清大肠：用拇指指端自指根向指尖直推大肠经300次。



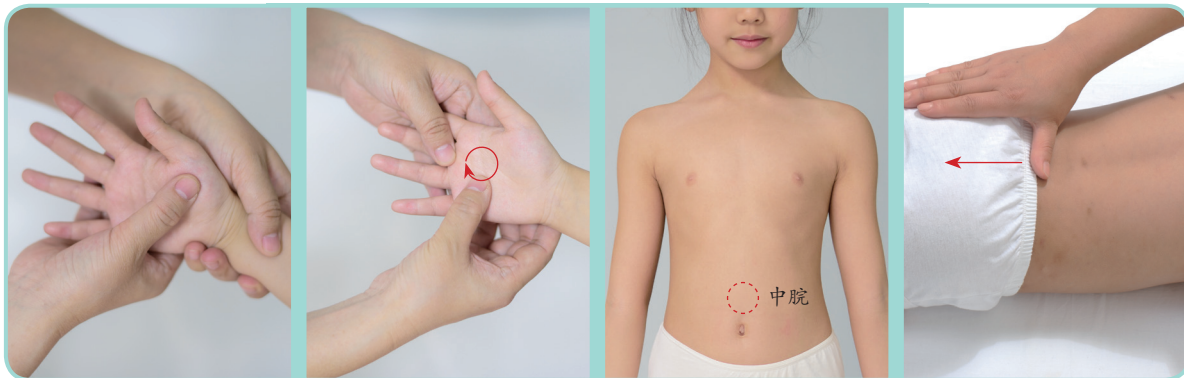
3 揉曲池：屈肘，肘横纹外端凹陷。用拇指指端揉曲池50~100次。



4 按揉足三里：用拇指指端按揉足三里50~100次。

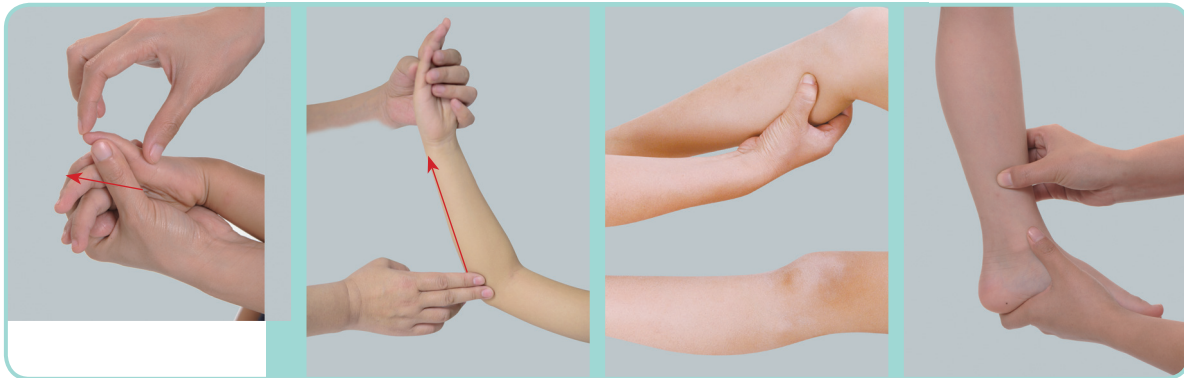
不同湿疹类型的按摩手法

◎ 胃胀型 在基本按摩手法基础上加按以下穴位



- 1 揉板门：用拇指指端揉板门100~300次。
- 2 运内八卦：用拇指指端顺时针方向运内八卦100次。
- 3 揉中腕：用掌根按揉中腕100~300次。
- 4 下推七节骨：用拇指指端向下推七节骨200~300次。

◎ 便秘型 在基本按摩手法基础上加按以下穴位



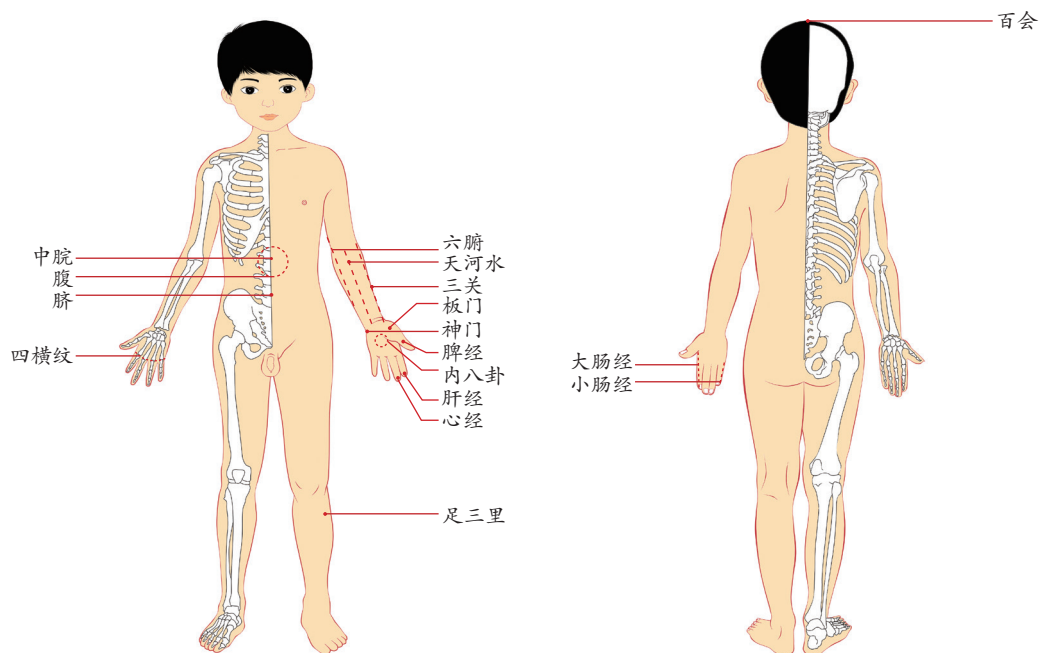
- 1 清小肠经：用拇指指端自指根向指尖直推小肠经200次。
- 2 推六腑：用食指、中指指面自肘至腕直推六腑500次。
- 3 按揉阴陵泉：小腿内侧，胫骨内侧下缘与胫骨内侧缘之间的凹陷中。用拇指指端按揉阴陵泉50~100次。
- 4 按揉三阴交：用拇指指端按3~5次，揉20~30次。

夜啼是指婴儿在夜间哭闹不安，或每夜定时啼哭，甚至通宵啼哭，但白天正常的一种病症。本病一般随着年龄增长自然缓解，预后良好，但如果长期夜啼，也会影响小儿的正常生长发育。中医认为，本病主要是由于脾寒、心热、惊恐所致。治疗原则以平肝清热安神为主。

夜啼

病症分型	症状表现
心火旺型	哭声响亮，烦躁不安，面红耳赤，怕见灯光，大便干燥，小便发黄
惊恐型	哭声比较惨，心神不安，面色发青，时睡时醒
积食型	伴有厌食吐奶、腹胀、大便酸臭、舌苔厚腻

按摩取穴



小儿夜啼的基本按摩手法



1 补脾经：用拇指指端旋推脾经200次。



2 清心经：用拇指指端自指尖向指根直推心经200次。



3 清肝经：用拇指指端自指尖向指根直推肝经200次。



4 摩腹：手指并拢顺时针按摩腹部100~200次。



5 揉脐：食指、中指、无名指三指并拢，用指腹顺时针揉肚脐200次。



6 按揉足三里：用拇指指端按揉足三里50~100次。

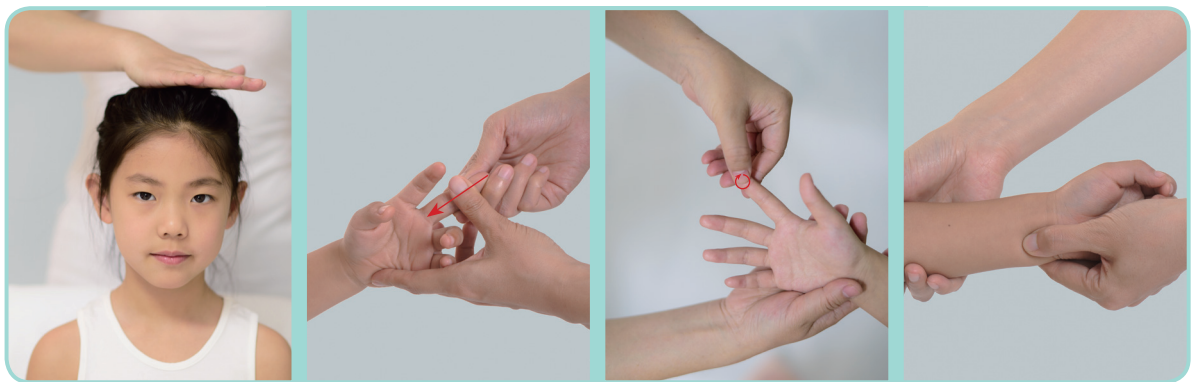
不同夜啼类型的按摩手法

◎ 心火旺型 在基本按摩手法基础上加按以下穴位



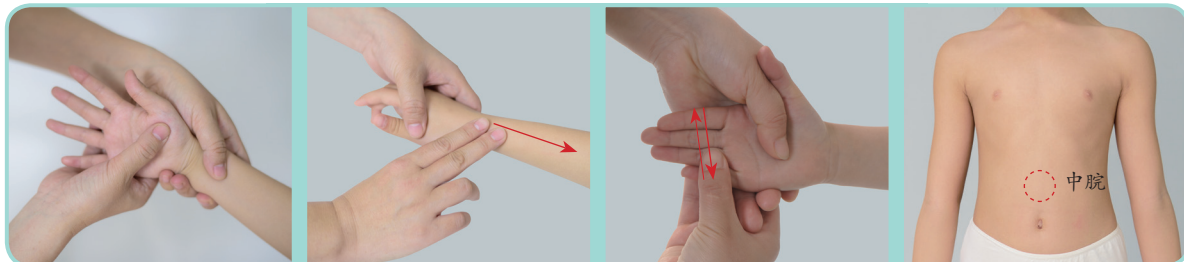
- 1 清小肠经：用拇指指端自指根向指尖直推小肠经200次。
- 2 推天河水：用食指、中指指面自腕向肘直推天河水100~500次。
- 3 推六腑：用食指、中指指面自肘至腕直推六腑500次。

◎ 惊恐型 在基本按摩手法基础上加按以下穴位



- 1 按揉百会：用掌心按揉百会1分钟。
- 2 清心经：用拇指指端自指尖向指根直推心经200次。
- 3 补肝经：用拇指指端旋推肝经100次。
- 4 按揉神门：腕掌侧横纹尺侧端，尺侧腕屈肌腱的桡侧凹陷处用拇指指端按揉神门200次。

◎ **脾虚型** 在基本按摩手法基础上加按以下穴位



- 1 揉板门：用拇指指端揉板门100~300次。
- 2 推三关：用食指、中指指腹自腕向肘推三关100~300次。
- 3 推四横纹：用拇指指端来回推四横纹50遍。
- 4 揉中脘：用掌根按揉中脘100~300次。

◎ **积食型** 在基本按摩手法基础上加按以下穴位



- 1 揉板门：用拇指指端揉板门100~300次。
- 2 运内八卦：用拇指指端顺时针方向运内八卦100次。
- 3 清大肠：用拇指指端自指根向指尖直推大肠经300次。
- 4 揉中脘：用掌根按揉中脘100~300次。



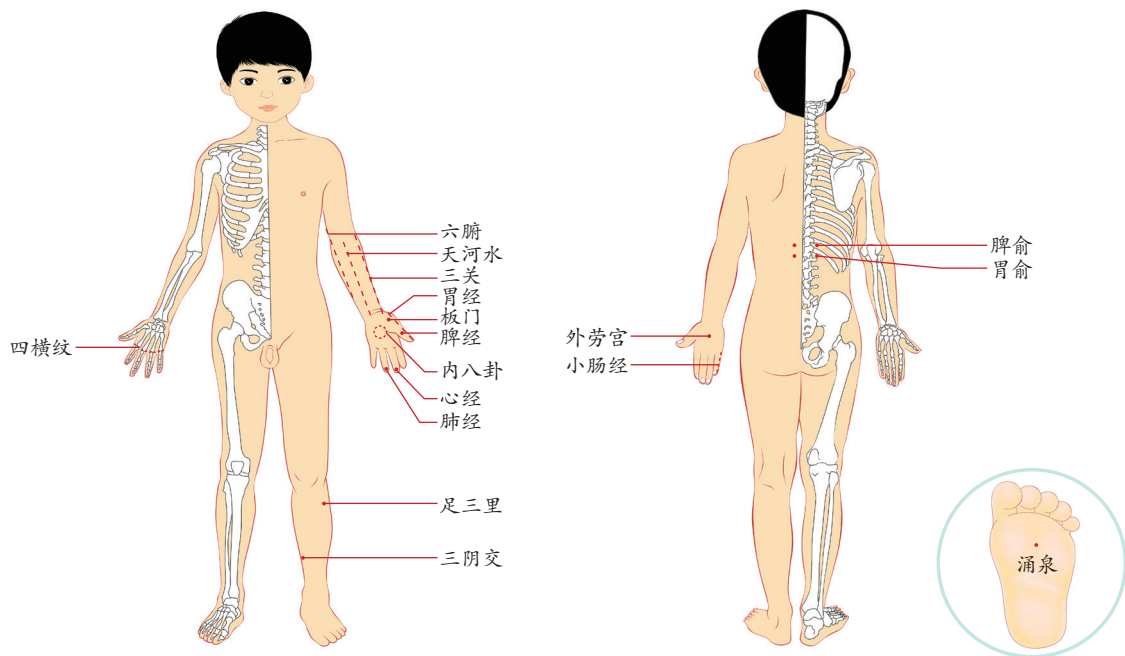
引起孩子夜间啼哭的原因很多，应先查找原因，如饥饿、尿布潮湿、过冷、过热、衣着不适等。还要警惕病理性原因，如发热、积滞、中耳炎、肠套叠等。

流涎，俗称流口水，中医称为滞颐，是指唾液不自觉从口中溢出的一种病症，多由于伤食或阳虚造成。流涎常见于3岁以下的婴幼儿。有些流涎是生理性的，如出牙时期，婴儿都会流口水，属于正常现象，无需治疗。流涎本身并无大碍，孩子也没有痛苦，但流涎过多，浸湿脸颊及胸前，会导致皮肤潮红，甚至糜烂，应积极治疗。

流口水

病症分型	症状表现
脾胃气虚型	面色发黄，身体乏力，食欲不振
脾胃虚寒型	□水清稀，脸色苍白，大便稀薄，小便清长，手脚冰凉
心脾郁热型	□水黏稠且发热，□臭，大便干结，小便短黄，心烦不安，舌红苔黄
脾胃积热型	□水热并且黏稠，□角糜烂，□臭易渴

按摩取穴



小儿流口水的基本按摩手法



1 揉板门：用拇指指端揉板门100~300次。



2 揉脾俞：用双手拇指指端揉脾俞50~100次。



3 揉胃俞：用双手拇指指端揉胃俞50~100次。



4 按揉足三里：用拇指指端按揉足三里50~100次



5 按揉三阴交：用拇指指端按3~5次，揉20~30次。

不同流口水类型的按摩手法

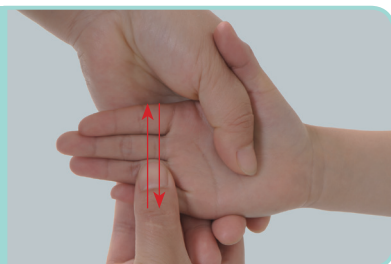
◎ 脾胃气虚型 在基本按摩手法基础上加按以下穴位



1 补脾经：用拇指指端旋推脾经200次。



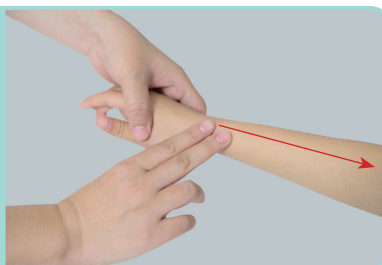
2 补肺经：用拇指指端旋推肺经200次。



3 推四横纹：用拇指指端来回推四横纹50遍。



4 运内八卦：用拇指指端顺时针方向运内八卦100次。



5 推三关：用食指、中指指腹自腕向肘推三关100~300次。

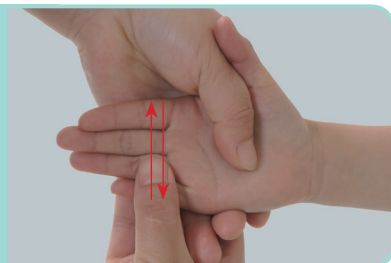
◎ 脾胃虚寒型 在基本按摩手法基础上加按以下穴位



1 清脾经：用拇指指端从拇指指尖向指根推脾经200次。



2 补肺经：用拇指指端旋推肺经200次。



3 推四横纹：用拇指指端来回推四横纹50遍。



4 揉外劳宫：用拇指指端揉外劳宫1分钟。

5 推三关：用食指、中指指腹自腕向肘推三关100~300次。

◎ **心脾郁热型** 在基本按摩手法基础上加按以下穴位



1 清小肠经：用拇指指端自指根向指尖直推小肠经200次。

2 清心经：用拇指指端自指尖向指根直推心经200次。

3 推六腑：用食指、中指指面自肘至腕直推六腑300次。

◎ **脾胃积热型** 在基本按摩手法基础上加按以下穴位



1 清胃经：用拇指指端向拇指根部直推胃经100~300次。

2 推六腑：用食指、中指指面自肘至腕直推六腑300次。

3 推天河水：用食指、中指指面自腕向肘直推天河水100~500次。

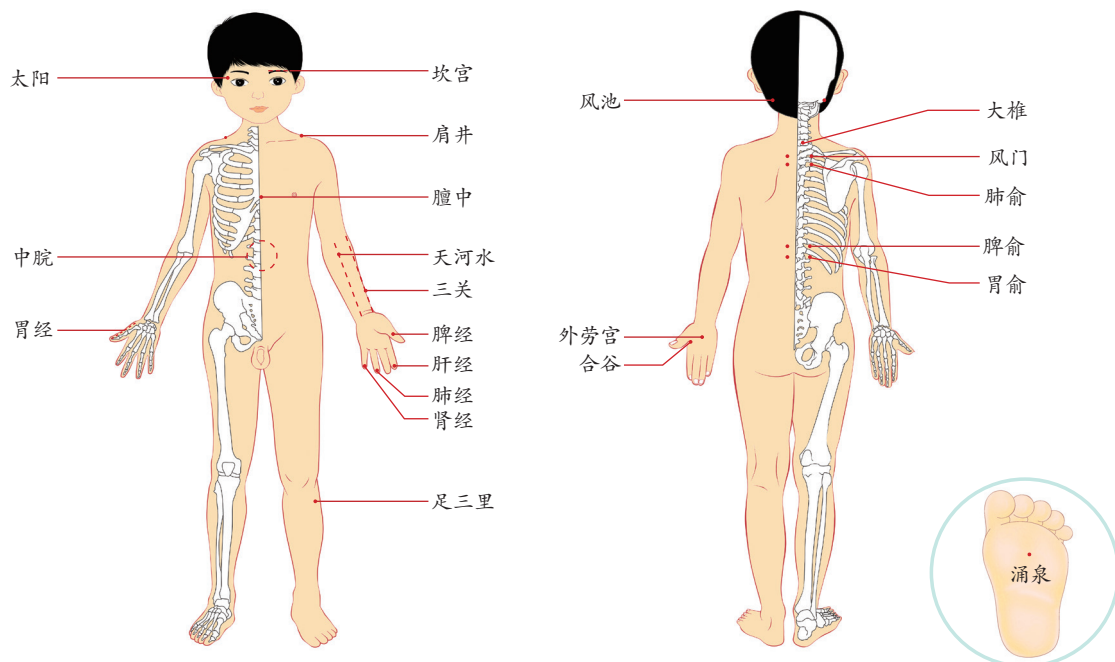
4 推涌泉：用拇指指端向上推涌泉200次。

麻疹是由麻疹病毒引起的传染病，临床表现有发热、咳嗽、流涕、流泪、口腔黏膜出现麻疹黏膜斑，全身出现红色斑丘疹。麻疹患者是唯一的传染源，通过飞沫传播，常见于6个月至5岁的小儿，病后可获得持久免疫力。如果及时治疗，护理得当，麻疹预后良好。随着麻疹疫苗的普及，近年来麻疹已较少见。

麻疹

病症分型	症状表现
出疹前期	出疹前期的孩子一般在早上起床后身体发热并咳嗽、流鼻涕、疲倦，口腔出现麻疹黏膜斑。
出疹期	麻疹开始透发至全身，先见于孩子耳后和颈部，然后是头皮、胸背、四肢，疹色逐渐加深。孩子怕光、咳嗽剧烈等。
收疹期	孩子体温逐渐下降，麻疹按出疹顺序依次消失，症状逐渐减轻。

按摩取穴



小儿麻疹的基本按摩手法



1 推坎宫：用双手拇指自眉心向眉梢方向分推坎宫30~50次。



2 运太阳：用双手拇指指端向耳方向运揉太阳30~50次。



3 掌擦风门：用全掌推擦背部风门穴之间的部位，以透热为度。



4 揉肺俞：用双手拇指指端揉肺俞50~100次。



5 揉大椎：用拇指指端揉大椎1分钟。

不同疹期类型的按摩手法

◎ 出疹前期 在基本按摩手法基础上加按以下穴位



- 1 揉合谷：手背第一、二掌骨之间，平第二掌骨中点。用拇指指端揉合谷200次。
- 2 揉外劳宫：用拇指指端揉外劳宫1分钟。
- 3 推三关：用食指、中指指腹自腕向肘推三关100~300次。



- 4 拿风池：用拇指、食指和中指相对用力拿揉风池5~10下。
- 5 拿肩井：双手拇指与食指、中指对称用力提拿肩井3~5次。

◎ 出疹期 在基本按摩手法基础上加按以下穴位



- 1 清肺经：用拇指指端从指尖向指根推肺经200次。
- 2 清胃经：用拇指指端向拇指根部直推胃经100~300次。
- 3 清肝经：用拇指指端自指尖向指根直推肝经200次。

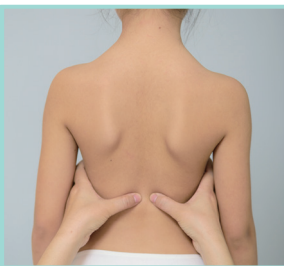


- 4 推天河水：用食指、中指指面自腕向肘直推天河水100~500次。
- 5 推涌泉：用拇指指端向上推涌泉200次。
- 6 捏脊3~5遍。

◎ 收疹期 在基本按摩手法基础上加按以下穴位



- 1 补脾经：用拇指指端旋推脾经200次。
- 2 清肺经：用拇指指端从指尖向指根推肺经200次。
- 3 补肾经：用拇指指端由指根向指尖方向推肾经200次。
- 4 揉中腕：用掌根按揉中腕100~300次。



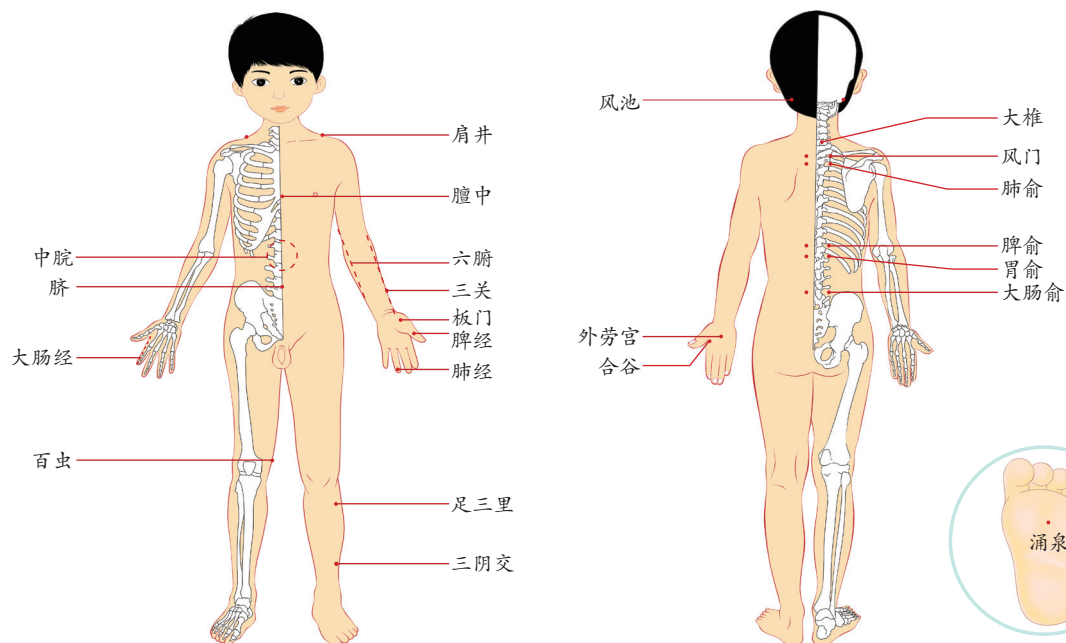
- 5 揉脾俞：用双手拇指指端揉脾俞50~100次。
- 6 揉胃俞：用双手拇指指端揉胃俞50~100次。
- 7 按揉足三里：用拇指指端按揉足三里50~100次。
- 8 捏脊3~5遍。

当孩子机体处于一种敏感的状态时，许多因素都可以引发风邪。这里说的“风”是中医认为的一种病因，不是自然现象中的“风”，而是一种比喻。比如，当孩子食用了一些水产品或接触花粉时，就可能会由于这些刺激而引起风邪，引发荨麻疹。荨麻疹也俗称“风团”，患了荨麻疹的孩子先感到皮肤瘙痒，然后皮肤上会出现红色或者白色的风团。父母可以用相应的按摩来帮助孩子减轻病症。

荨麻疹

病症分型	症状表现
风寒型	疹色淡红或苍白，遇冷或者受风后严重，尤以暴露部位为重
风热型	皮疹色红，瘙痒剧烈，皮肤灼热，伴有咽喉红肿，口渴，舌红苔黄等
风湿性	风团上有丘疱疹或大疱出现，舌苔白腻
血热型	搔抓完皮肤后会出现红紫条块，可融合成片，舌红苔黄
脾胃不和型	伴有腹痛腹胀，恶心呕吐，大便秘
血瘀型	一般病程较长，疹色为淡红色或者暗红色，面容晦暗、眼眶发黑、口唇发紫等

按摩取穴



小儿荨麻疹的基本按摩手法



1 拿风池：用拇指、食指和中指相对用力拿揉风池5~10下。



2 揉膻中：用食指、中指指端按揉膻中100次。



3 揉脐：食指、中指、无名指三指并拢，用指腹顺时针揉肚脐200次。



4 横擦腰骶部：用单掌横擦肾俞至大肠俞部位，以透热为度。



5 按百虫窝：用拇指按百虫窝，左右各5次。



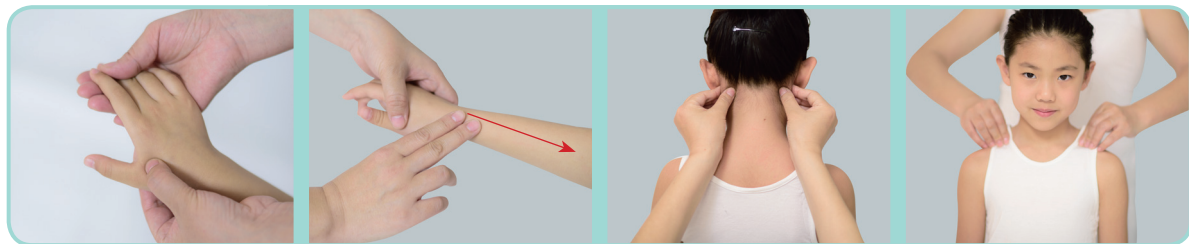
6 按揉足三里：用拇指指端按揉足三里50~100次。



7 按揉三阴交：用拇指指端按3~5次，揉20~30次。

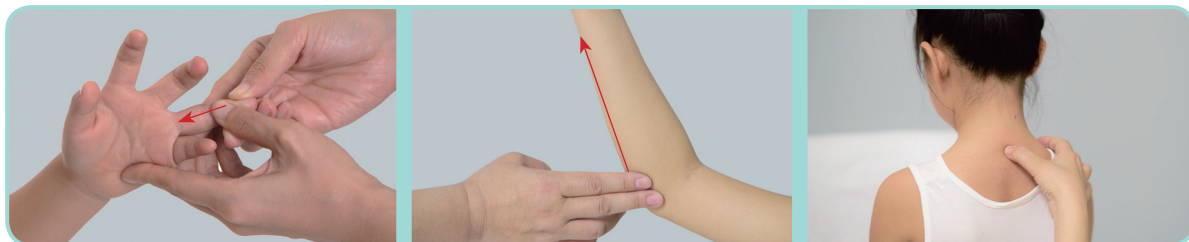
不同荨麻疹类型的按摩手法

◎ **风寒型** 在基本按摩手法基础上加按以下穴位



- 1 揉合谷：手背第一、二掌骨之间，平第二掌骨中点。用拇指指端揉合谷200次。
- 2 推三关：用食指、中指指腹自腕向肘推三关100~300次。
- 3 拿风池：用拇指、食指和中指相对用力拿揉风池5~10下。
- 4 拿肩井：双手拇指与食指、中指对称用力提拿肩井3~5次。

◎ **风热型** 在基本按摩手法基础上加按以下穴位



- 1 清肺经：用拇指指端从指尖向指根推肺经200次。
- 2 推六腑：用食指、中指指面自肘至腕直推六腑300次。
- 3 揉大椎：用拇指指端揉大椎1分钟。

◎ **风湿型** 在基本按摩手法基础上加按以下穴位



- 1 补脾经：用拇指指端旋推脾经200次。
- 2 揉外劳宫：用拇指指端揉外劳宫1分钟。
- 3 揉风门：用双手拇指指端揉风门20~30次。



4 揉肺俞：用双手拇指指端揉肺俞50~100次。

5 揉脾俞：用双手拇指指端揉脾俞50~100次。

◎ **血热型** 在基本按摩手法基础上加按以下穴位



1 清脾经：用拇指指端从拇指指尖向指根推脾经200次。



2 清大肠：用拇指指端自指根向指尖直推大肠经300次。



3 推六腑：用食指、中指指面自肘至腕直推六腑300次。



4 按揉三阴交：用拇指指端按三阴交3~5次，揉20~30次。



5 推涌泉：用拇指指端向上推涌泉200次。

◎ **脾胃不和型** 在基本按摩手法基础上加按以下穴位



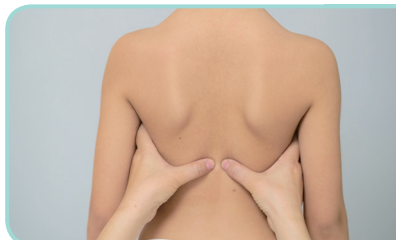
1 补脾经：用拇指指端旋推脾经200次。



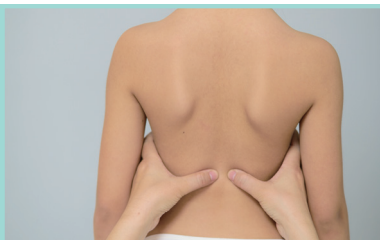
2 揉板门：用拇指指端揉板门100~300次。



3 揉中脘：用掌根按揉中脘100~300次。



4 揉脾俞：用双手拇指指端揉脾俞50~100次。

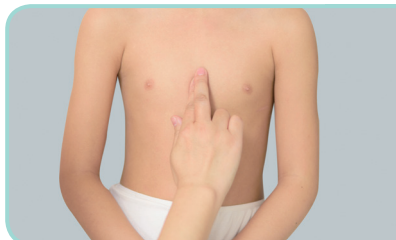


5 揉胃俞：用双手拇指指端揉胃俞50~100次。



6 揉大肠俞：双手拇指指端揉大肠俞50~100次。

◎ **血瘀型** 在基本按摩手法基础上加按以下穴位



1 揉膻中：用食指、中指指端按揉膻中100次。



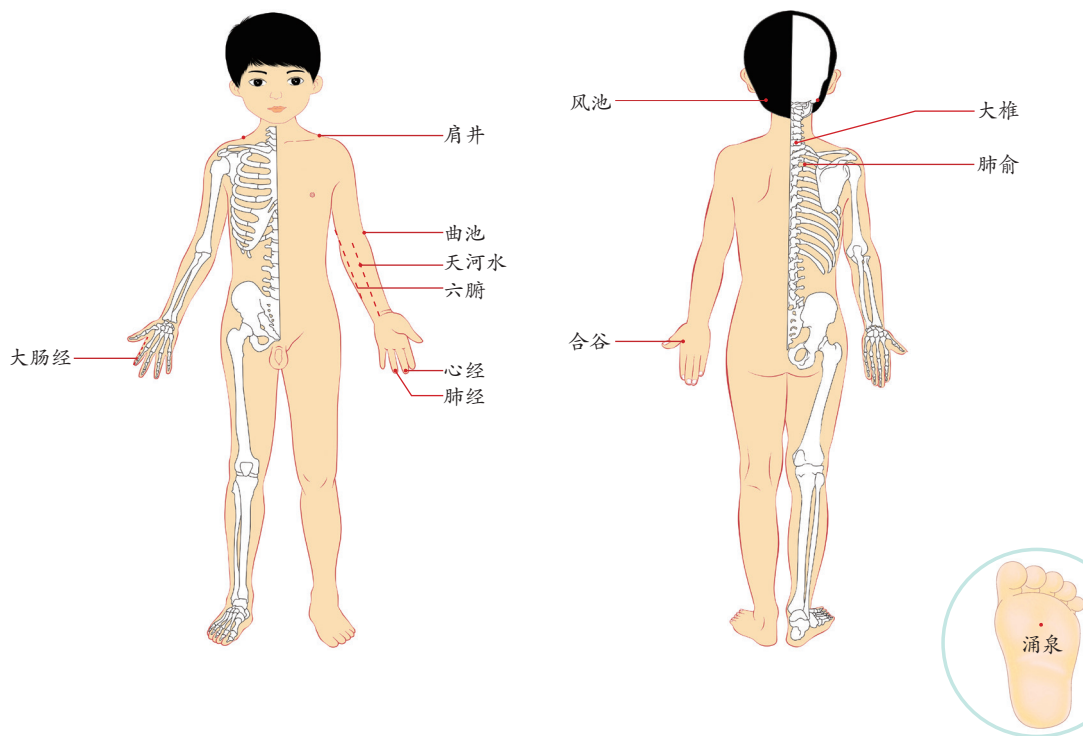
2 推擦胁肋：用手掌从孩子两侧腋下搓摩至天枢穴50~100次。

风疹

风疹和麻疹在症状上并没有太多区别，但最大的不同就在于孩子嘴里有没有麻疹黏膜斑，其他的表现则很相似，一开始都会有类似感冒的症状。通常情况下，疹子会在3天内迅速消退。父母可以用经络按摩来帮助孩子身体恢复。

病症分型	症状表现
邪热炽盛型	疹色鲜红或者暗紫，伴有高热、大便干、小便短赤、烦躁等
风邪侵袭型	疹色浅红，稀疏细小，伴有发热怕风、咳嗽流涕、食欲不振等

按摩取穴



小儿风疹的基本按摩手法



1 揉合谷：手背第一、二掌骨之间，平第二掌骨中点。用拇指指端揉合谷200次。



2 揉曲池：屈肘，肘横纹外端凹陷。用拇指指端揉曲池50~100次。



3 拿风池：用拇指、食指和中指相对用力拿揉风池5~10下。



4 拿肩井：双手拇指与食指、中指对称用力提拿肩井3~5次。



5 揉肺俞：用双手拇指指端揉肺俞50~100次。



6 推脊柱：沿孩子脊柱两侧上下推擦背及腰部，以透热为度。

不同风疹类型的按摩手法

◎ 邪热炽盛型 在基本按摩手法基础上加按以下穴位



1 清大肠：用拇指指端自指根向指尖直推大肠经300次。



2 清心经：用拇指指端自指尖向指根直推心经200次。



3 推六腑：用食指、中指指面自肘至腕直推六腑300次。



4 推天河水：用食指、中指指面自腕向肘直推天河水100~500次。



5 推涌泉：用拇指指端向上推涌泉200次。

◎ 风邪侵袭型 在基本按摩手法基础上加按以下穴位



1 清肺经：用拇指指端从指尖向指根推肺经200次。



2 推天河水：用食指、中指指面自腕向肘直推天河水100~500次。



3 推六腑：用食指、中指指面自肘至腕直推六腑300次。



4 揉大椎：用拇指指端揉大椎1分钟。



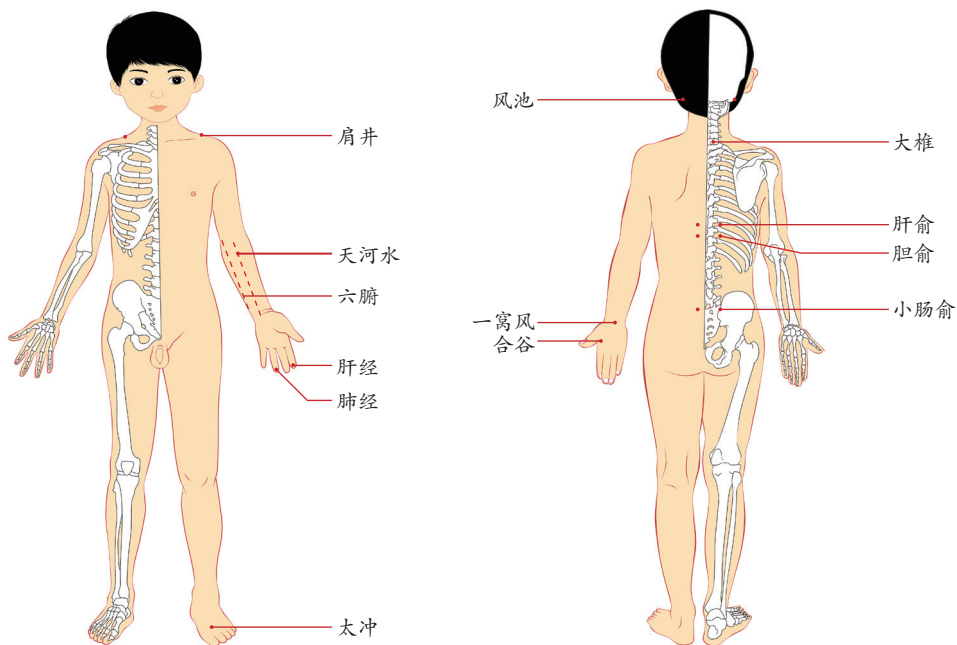
5 按揉涌泉：用拇指指端按揉涌泉200次。

腮腺炎

腮腺炎全称流行性腮腺炎，俗称“痄腮”。一年四季均可能发病，但以冬春季多见，4~15岁的儿童发病率较高。本病的潜伏期为7天，传染性较强，常在幼儿园和小学中发生流行。按摩治疗以疏风清热，散结消肿为主。

病症分型	症状表现
温毒在表型	恶寒发热，头痛，轻微咳嗽，耳下腮部酸痛，咀嚼不便
热毒内陷心肝型	高热头痛、呕吐，甚至昏迷、抽搐，腮部漫肿疼痛
邪毒内陷厥阴脉络型	多在睾丸一侧或双侧肿胀疼痛，小腹痛，伴有发热、发抖、呕吐

按摩取穴



小儿腮腺炎的基本按摩手法



1 揉合谷：手背第一、二掌骨之间，平第二掌骨中点。用拇指指端揉合谷200次。



2 拿风池：用拇指和食指指端相对用力拿捏风池50次。



3 推天河水：用食指、中指指面自腕向肘直推天河水100~500次。



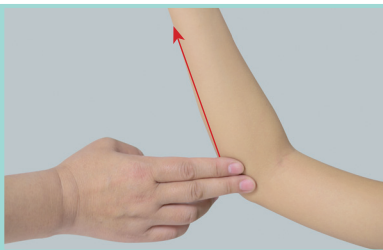
4 捏挤大椎：用拇指、食指、中指三指相对用力捏挤大椎20次。

不同腮腺炎类型的按摩手法

◎ 温毒在表型 在基本按摩手法基础上加按以下穴位



1 清肺经：用拇指指端从指尖向指根推肺经200次。



2 推六腑：用食指、中指指面自肘至腕直推六腑100次。



3 拿肩井：双手拇指与食指、中指对称用力提拿肩井3~5次。

◎ 热毒内陷心肝型 在基本按摩手法基础上加按以下穴位



1 清肝经：用拇指指端自指尖向指根直推肝经200次。



2 揉太冲：足背第一二跖骨结合部之前凹陷处。用拇指指端按揉太冲200次。

◎ 邪毒内陷厥阴脉络型 在基本按摩手法基础上加按以下穴位



1 清肝经：用拇指指端自指尖向指根直推肝经200次。



2 按揉一窝风：用拇指指端按揉一窝风100次。



3 按揉肝俞、胆俞、小肠俞：用拇指指端按揉各穴200次。

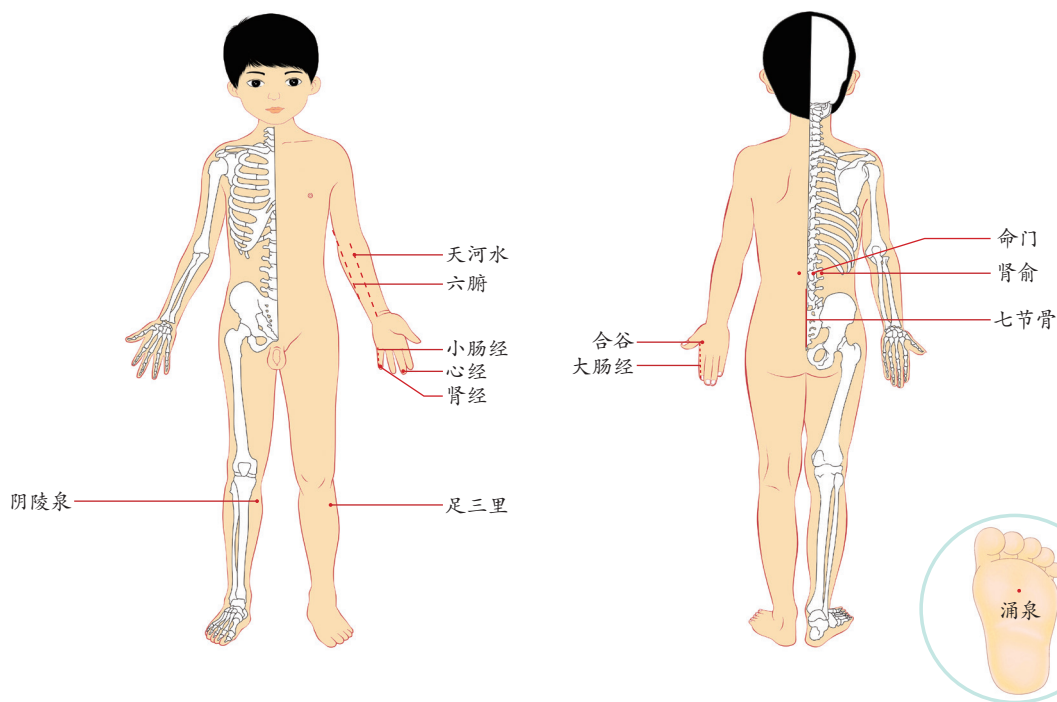
口腔 溃疡

口腔溃疡又称口疮，是指牙龈、舌、两颊和上颚等处出现淡黄色或灰白色的溃疡。口腔溃疡是一种非常常见的口腔疾病，经常反复发作，溃疡的地方通常灼热、疼痛，严重的会影响孩子进食。

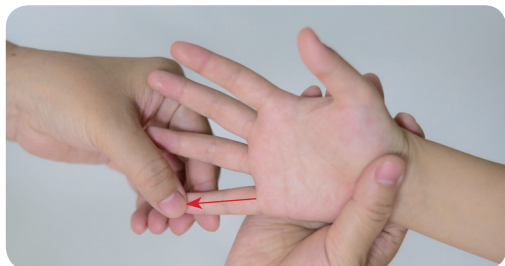
中医认为，口腔溃疡是感受外邪，风热乘脾或心脾积热或素体虚弱，虚火上炎所致。治疗原则以清心泻火为主。

病症分型	症状表现
虚火上炎型	两颧发红，身体消瘦，口干，口臭不明显，舌红苔少
心脾积热型	便秘，口臭，流口水，舌红苔黄

按摩取穴



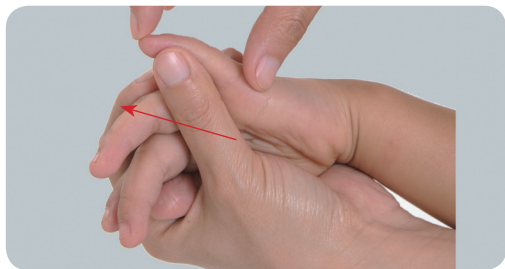
小儿口腔溃疡的基本按摩手法



1 补肾经：用拇指指端由指根向指尖方向推肾经200次。



2 揉合谷：手背第一、二掌骨之间，平第二掌骨中点。用拇指指端揉合谷200次。



3 清小肠经：用拇指指端自指根向指尖直推小肠经200次。



4 推天河水：用食指、中指指面自腕向肘直推天河水100~500次。



5 推六腑：用食指、中指指面自肘至腕直推六腑100次。



6 按揉足三里：用拇指指端按揉足三里50~100次。

不同口腔溃疡类型的按摩手法

◎ 虚火上炎型 在基本按摩手法基础上加按以下穴位



- 1 揉肾俞：用双手拇指指端揉肾俞50~100次。
- 2 按揉三阴交：三阴交在内踝尖直上3寸，胫骨后缘凹陷中。用拇指指端按3~5次，揉20~30次。
- 3 按揉阴陵泉：小腿内侧，胫骨内侧下缘与胫骨后缘凹陷中。用拇指指端按揉阴陵泉50~100次。
- 4 按揉涌泉：用拇指指端按揉涌泉200次。

◎ 心脾积热型 在基本按摩手法基础上加按以下穴位



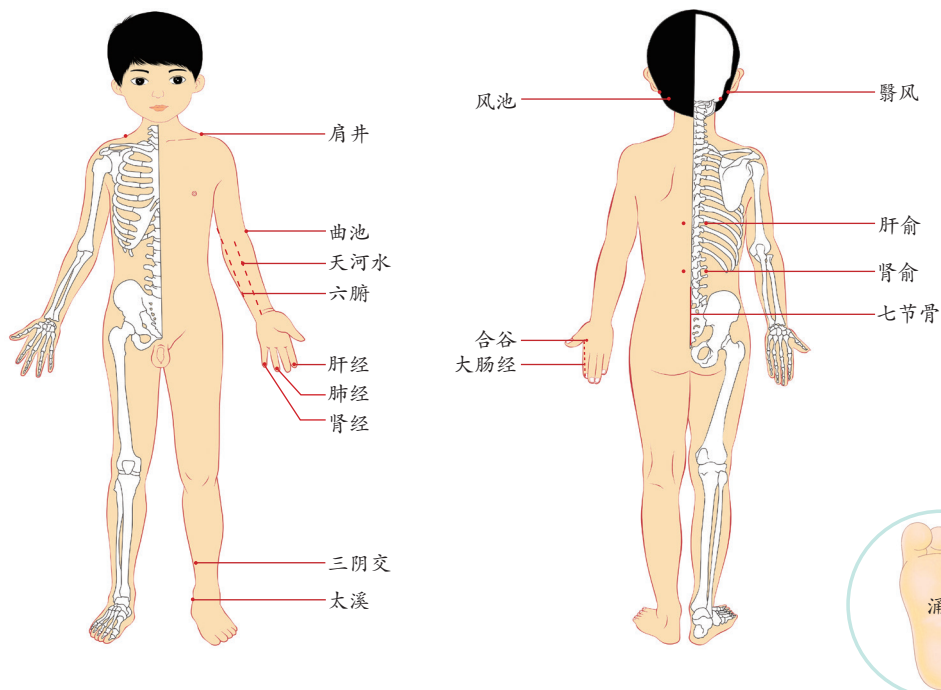
- 1 清心经：用拇指指端自指尖向指根直推心经200次。
- 2 清大肠：用拇指指端自指根向指尖直推大肠经300次。
- 3 下推七节骨：用拇指指端向下推七节骨200~300次。

中耳炎

由于孩子耳道宽而平直，容易被脏东西侵入，从而发生感染，所以很多孩子从出生到发育成熟，至少会患一次中耳炎。一旦患了中耳炎，婴儿则经常表现为啼哭不止或者时常从梦中惊醒。年龄大些的则会喊叫“耳朵疼”。当耳膜穿孔流脓后，病状会逐渐减轻，这时极容易转为慢性中耳炎，表现为听力减退、耳朵反复流脓等。

病症分型	症状表现
肝胆湿热型	脓多且稠并有腥臭味，伴发热、便秘、口苦喉咙干、舌红苔黄等
风热侵袭型	有针刺感或跳痛感，伴有发热、头痛、怕冷等
肝肾阴虚型	脓液稀薄、时流时止，脸色淡白，听力减退等

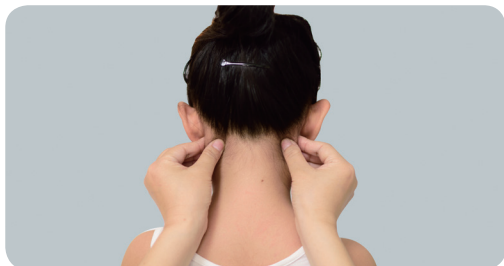
按摩取穴



小儿中耳炎的基本按摩手法



1 按揉翳风：用拇指指腹揉30次。



2 拿风池：用拇指、食指和中指相对用力拿揉风池5~10下。



3 推脊柱：让孩子俯卧，用掌根直推孩子脊柱两侧，重点推肾俞穴，反复操作2分钟。



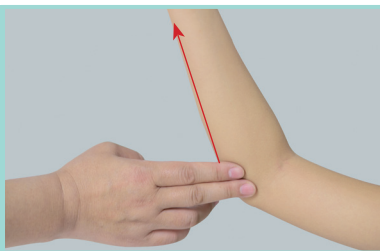
4 按揉太溪：用拇指指端按揉100~200次。

不同中耳炎类型的按摩手法

◎ 肝胆湿热型 在基本按摩手法基础上加按以下穴位



1 清肝经：用拇指指端自指尖向指根直推肝经200次。



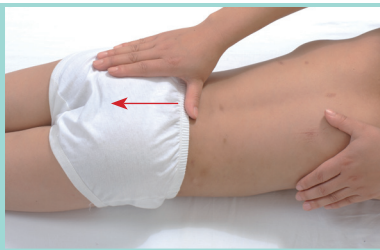
2 推六腑：用食指、中指指面自肘至腕直推六腑100次。



3 拿肩井：双手拇指与食指、中指对称用力提拿肩井3~5次。



4 推天河水：用食指、中指指面自腕向肘直推天河水100~500次。



5 下推七节骨：用拇指指端向下推七节骨200~300次。



6 按揉三阴交：用拇指指端按3~5次，揉20~30次。

◎ 风热侵袭型 在基本按摩手法基础上加按以下穴位



1 清肺经：用拇指指端从指尖向指根推肺经200次。



2 推天河水：用食指、中指指面自腕向肘直推天河水100~500次。



3 清大肠：用拇指指端自指根向指尖直推大肠经300次。



4 推六腑：用食指、中指指面自肘至腕直推六腑100次。

5 揉合谷：手背第一、二掌骨之间，平第二掌骨中点。用拇指指端揉合谷200次。

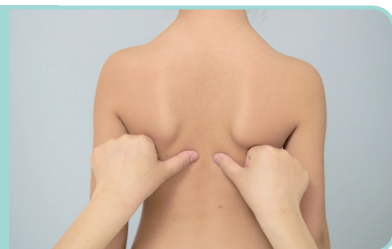
6 揉曲池：屈肘，肘横纹外端凹陷。用拇指指端揉曲池50~100次。



7 搓擦背部：让孩子俯卧，用掌从上而下搓擦孩子背部，反复操作以透热为度。

8 按揉涌泉：用拇指指端按揉涌泉200次。

◎ **肝肾阴虚型** 在基本按摩手法基础上加按以下穴位



1 补肝经：用拇指指端旋推肝经100次。

2 补肾经：用拇指指端由指根向指尖方向推肾经200次。

3 揉肝俞：用双手拇指指端按揉肝俞50~100次。



4 揉肾俞：用双手拇指指端按揉肾俞50~100次。



5 按揉三阴交：用拇指指端按揉3~5次，揉20~30次。



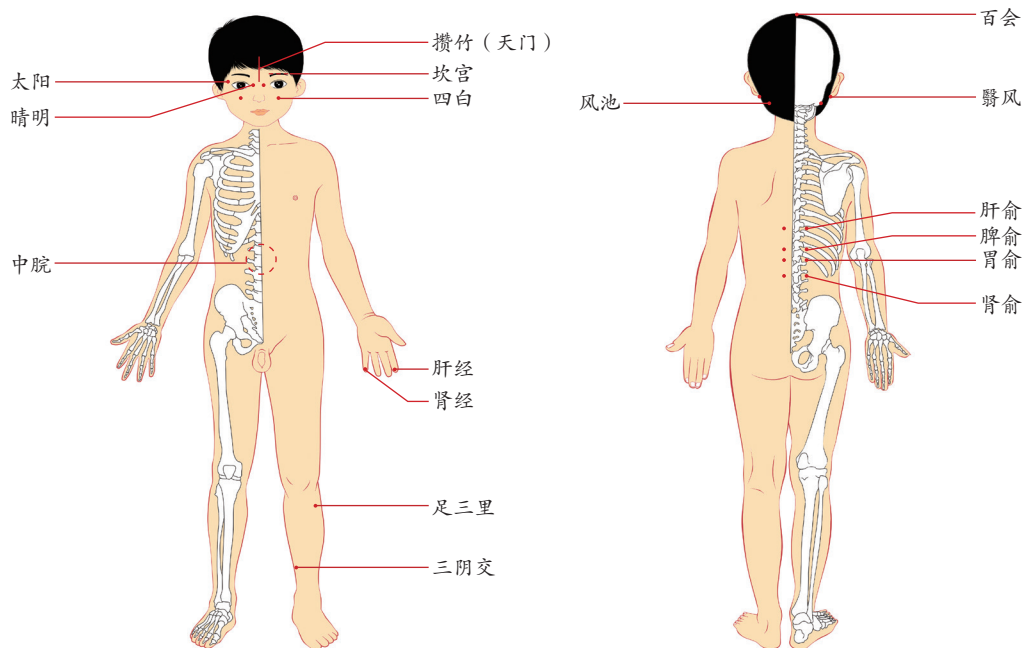
6 按揉涌泉：用拇指指端按揉涌泉200次。

近视是以看近物清楚而看远物模糊为特征的眼病，中医称“能近怯远症”，病因多由先天禀赋不足，后天发育失常，用眼不当，或五脏精气不足等全身因素引起。按摩治疗近视效果较好，治疗原则以养血安神，明目定志为主。

近视

病症分型	症状表现
脾胃虚弱型	体质较差，脾胃虚弱
眼眶胀痛型	双眼干涩，眼眶胀痛

按摩取穴



小儿近视的基本按摩手法



1 推攒竹：用两手指自下而上交替直推攒竹30~50次。



2 推坎宫：用双手拇指自眉心向眉梢方向分推坎宫30~50次。



3 运太阳：用双手拇指指端向耳方向运揉太阳30~50次。



4 按揉睛明：用拇指指端按揉睛明30~50下。



5 按揉四白：用拇指指端按揉四白30~50下。



6 拿风池：用拇指、食指和中指相对用力拿揉风池5~10下。



7 按揉翳风：用拇指指腹按揉翳风30次。



8 揉肾俞：用双手拇指指端揉肾俞50~100次。



9 揉肝俞：用双手拇指指端揉肝俞50~100次。

不同近视类型的按摩手法

◎ 脾胃虚弱型 在基本按摩手法基础上加按以下穴位



1 揉中脘：用掌根按揉中脘
100~300次。

2 揉脾俞：用双手拇指指端揉
脾俞50~100次。

3 揉胃俞：用双手拇指指端揉
胃俞50~100次。



4 按揉三阴交：用拇指指端按
3~5次，揉20~30次。

5 按揉足三里：用拇指指端按
揉足三里50~100次。

◎ 眼眶胀痛型 在基本按摩手法基础上加按以下穴位



1 按揉百会：用掌心按揉百会1分钟。



2 补肾经：用拇指指端由指根向指尖方向推肾经200次。



3 补肝经：用拇指指端旋推肝经100次。



4 揉肾俞：用双手拇指指端揉肾俞50~100次。



5 揉肝俞：用双手拇指指端揉肝俞50~100次。

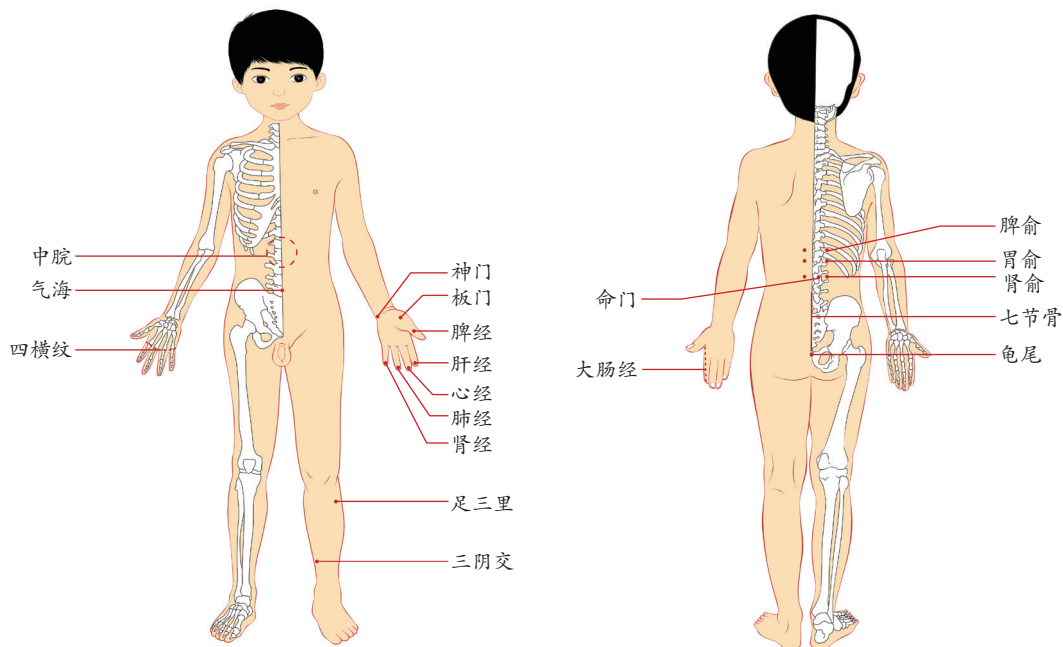
tips

按摩手法对治疗假性近视效果比较好，对真性近视则主要起改善视力的作用。只要能坚持按摩下去，对孩子的视力健康一定有好处。

佝偻病

病症分型	症状表现
盗汗型	伴有自汗或盗汗症状
睡眠不安型	睡眠质量较差，并伴有烦躁不安
腹泻型	腹泻是此类型佝偻病孩子的最主要伴随症状

按摩取穴



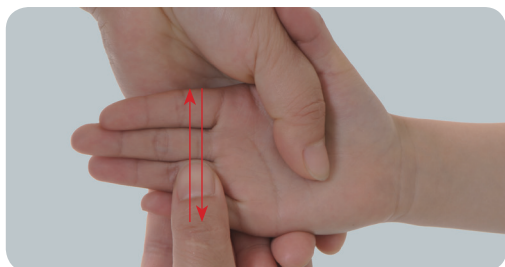
小儿佝偻病的基本按摩手法



1 补脾经：用拇指指端旋推脾经200次。



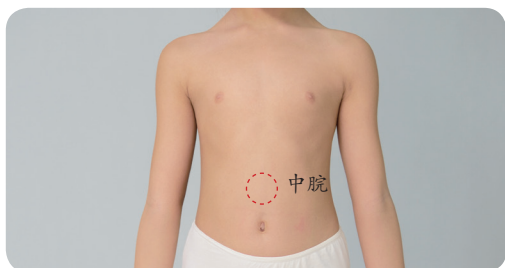
2 补肾经：用拇指指端由指根向指尖方向推肾经200次。



3 推四横纹：用拇指指端来回推四横纹50遍。



4 揉板门：用拇指指端揉板门100~300次。



5 揉中脘：用掌根按揉中脘100~300次。



6 按揉气海：用拇指指端揉按气海100~200次。



7 揉脾俞：用双手拇指指端揉脾俞
50~100次。



8 揉胃俞：用双手拇指指端揉胃俞
50~100次。



9 揉肾俞：用双手拇指指端揉肾俞
50~100次。



10 按揉命门：用拇指指端揉按命门
50~100次。



11 捏脊3~5遍。

tips

除了进行经络按摩，父母们别忘记让孩子多晒太阳，从而有利于孩子骨骼的生长。佝偻病的病因是缺乏维生素D，并不是缺钙，只补充钙剂并无效果，不要盲目补钙。

不同佝偻病类型的按摩手法

◎ 盗汗型 在基本按摩手法基础上加按以下穴位



- 1 补肺经：用拇指指端旋推肺经200次。
- 2 按揉足三里：用拇指指端按揉足三里50~100次。
- 3 按揉三阴交：用拇指指端按3~5次，揉20~30次。

◎ 睡眠不安型 在基本按摩手法基础上加按以下穴位



- 1 清心经：用拇指指端自指尖向指根直推心经200次。
- 2 清肝经：用拇指指端自指尖向指根直推肝经200次。
- 3 按揉神门：腕掌侧横纹尺侧端，尺侧腕屈肌腱的桡侧凹陷处用拇指指端按揉神门200次。

◎ 腹泻型 在基本按摩手法基础上加按以下穴位



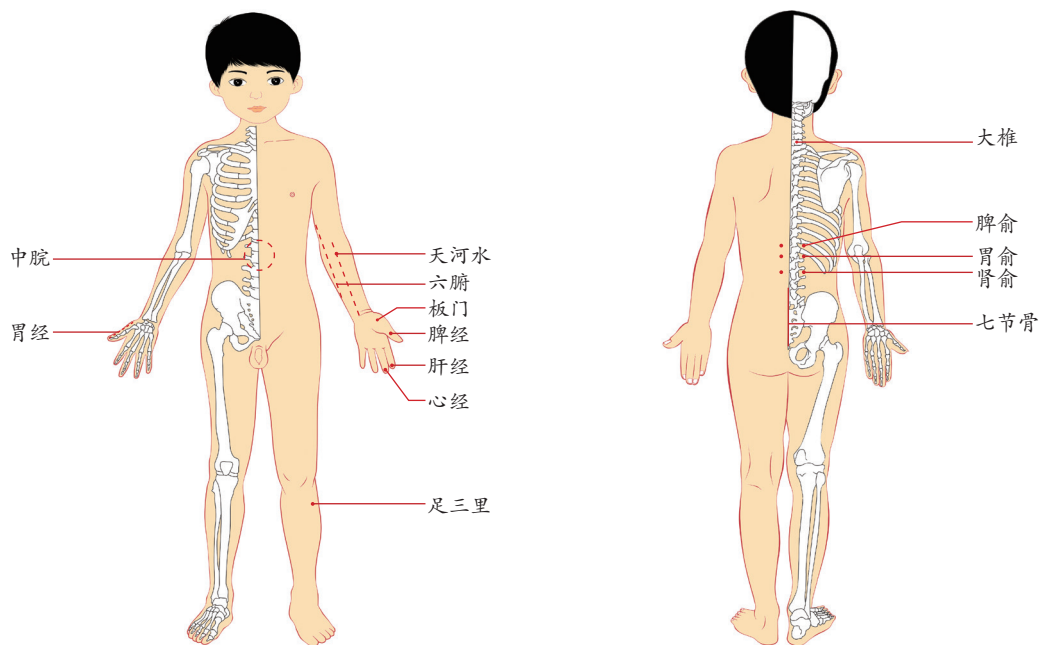
- 1 补大肠：用拇指指端由指尖向虎口推大肠经100次。
- 2 下推七节骨：用拇指指端向下推七节骨200~300次。
- 3 揉龟尾：用拇指指端揉龟尾100次。

鹅口疮又名雪口，以口腔、舌头上散在或布满白屑为特征，好发于婴儿，尤其是新生儿及体质较弱的小婴儿。中医认为，鹅口疮为热邪熏灼口腔，感受秽毒所致，有虚实之分。实证由心脾积热引起，虚证则是虚火上炎所致。

鹅口疮

病症分型	症状表现
脾虚湿盛型	嘴边红晕色淡，身体消瘦，手脚冰凉，面色苍白
心脾郁热型	心烦口渴，面红口臭，大便干燥，小便短黄，舌苔发黄

按摩取穴



小儿鹅口疮的基本按摩手法



1 清肝经：用拇指指端自指尖向指根直推肝经200次。



2 清心经：用拇指指端自指尖向指根直推心经200次。



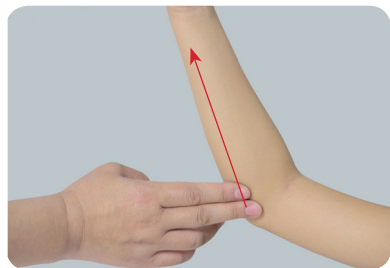
3 清胃经：用拇指指端向拇指根部直推胃经100~300次。



4 揉板门：用拇指指端揉板门100~300次。



5 推天河水：用食指、中指指面自腕向肘直推天河水100~500次。



6 推六腑：用食指、中指指面自肘至腕直推六腑100次。



7 揉大椎：用拇指指端揉大椎1分钟。



8 沿孩子脊柱两侧上下推擦背及腰部，以透热为度。

不同鹅口疮类型的按摩手法

◎ 脾虚湿盛型 在基本按摩手法基础上加按以下穴位



1 补脾经：用拇指指端旋推脾经200次。



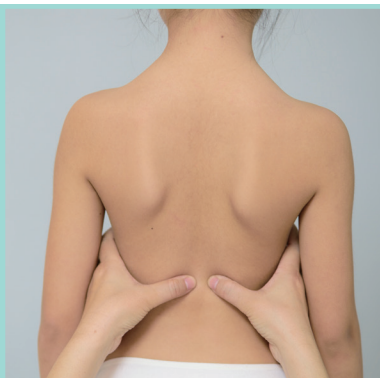
2 揉板门：用拇指指端揉板门100~300次。



3 揉中脘：用掌根按揉中脘100~300次。



4 揉脾俞：用双手拇指指端揉脾俞50~100次。



5 揉胃俞：用双手拇指指端揉胃俞50~100次。



6 按揉足三里：用拇指指端按揉足三里50~100次。

◎ **心脾郁热型** 在基本按摩手法基础上加按以下穴位



1 清脾经：用拇指指端从拇指指尖向指根直推脾经200次。



2 清心经：用拇指指端自指尖向指根直推心经200次。



3 揉脾俞：用双手拇指指端揉脾俞50~100次。



4 揉肾俞：用双手拇指指端揉肾俞50~100次。



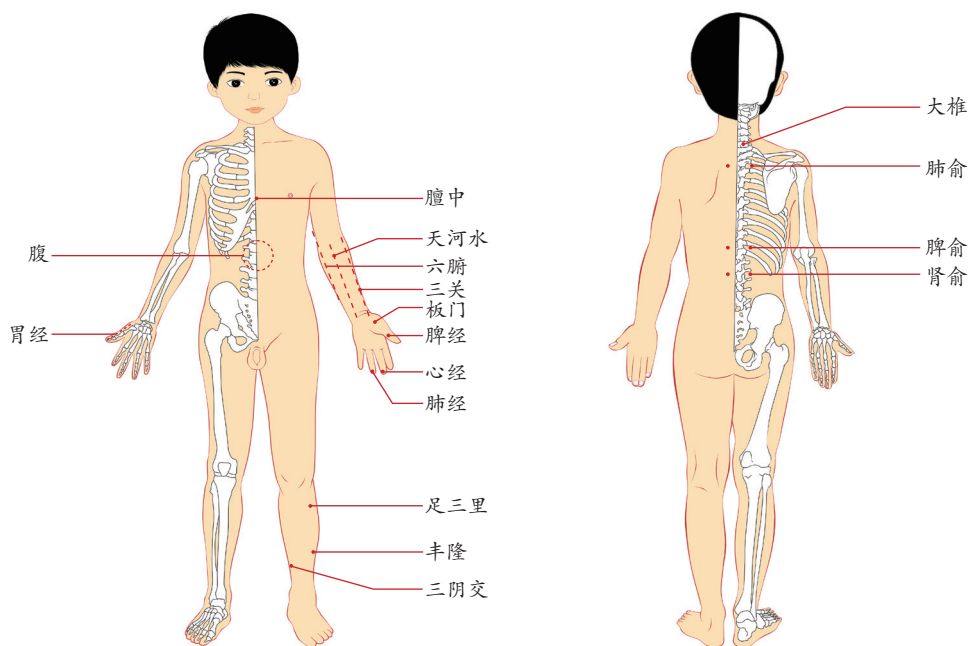
5 下推七节骨：用拇指指端向下推七节骨200~300次。

舌舔皮

有的孩子由于嘴唇周围干燥，就经常用舌头来舔嘴唇周围的皮肤，可往往越舔越干，从而引起嘴唇周围的皮肤炎症，并出现小丘疹或者皲裂等皮肤问题，严重的还会形成色素沉着而影响外貌。一般情况下，经常舔嘴唇的孩子大部分为“内热”体质，比如伴有大便干燥等特征。治疗原则以清热祛火为主。

病症分型	症状表现
心气不足型	脸色发白，活动容易出汗，四肢发冷
瘀血型	皮肤粗糙，嘴唇青紫，舌头发紫或有瘀点
痰湿型	体胖乏力，睡眠不佳

按摩取穴



小儿舌舔皮炎的基本按摩手法



1 清脾经：用拇指指端从拇指指尖向指根推脾经200次。



2 清心经：用拇指指端自指尖向指根直推心经200次。



3 清胃经：用拇指指端向拇指根部直推胃经100~300次。



4 揉板门：用拇指指端揉板门100~300次。



5 推天河水：用食指、中指指面自腕向肘直推天河水100~500次。



6 推六腑：用食指、中指指面自肘至腕直推六腑100次。



7 揉大椎：用拇指指端揉大椎1分钟。



8 揉肾俞：用双手拇指指端揉肾俞50~100次。



9 揉脾俞：用双手拇指指端揉脾俞50~100次。

不同舌舔皮炎类型的按摩手法

◎ 心气不足型 在基本按摩手法基础上加按以下穴位



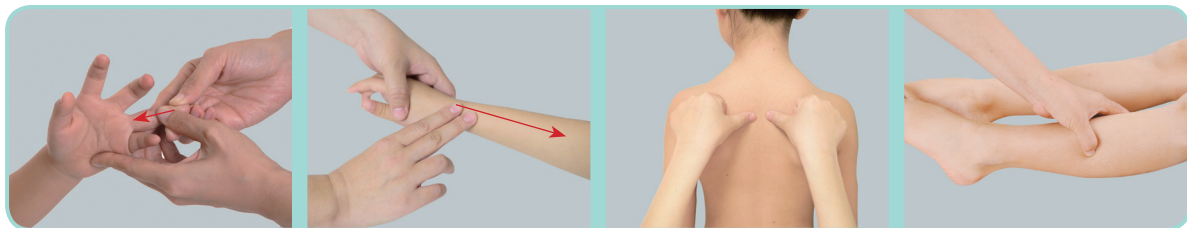
- 1 补脾经：用拇指指端推脾经200次。
- 2 清心经：用拇指指端自指尖向指根直推心经200次。
- 3 摩腹：用手掌顺时针按摩腹部100~200次。
- 4 按揉足三里：用拇指指端按揉足三里50~100次。

◎ 瘀血型 在基本按摩手法基础上加按以下穴位



- 1 揉膻中：用食指、中指指端按揉膻中100次。
- 2 按揉三阴交：用拇指指端按3~5次，揉20~30次。

◎ 痰湿型 在基本按摩手法基础上加按以下穴位



- 1 清肺经：用拇指指端从指尖向指根推肺经200次。
- 2 推三关：用食指、中指指腹自腕向肘推三关100~300次。
- 3 揉肺俞：用双手拇指指端揉肺俞50~100次。
- 4 按揉丰隆：用拇指指端按揉丰隆20~40次。





～ PART 5 ～

13种日常 保健按摩法

春季养肝保健法



1 揉肝俞：用双手拇指指端按揉肝俞50~100次。



2 按揉阳陵泉：用拇指指端按住穴位，顺时针按揉，揉100~200次。



3 按揉三阴交：用拇指指端按3~5次，揉20~30次。



4 按压太冲：太冲在足背跖骨间隙的后方凹陷处，是肝经的原穴，具有疏肝养血、清利下焦的功效。

夏季养心保健法



1 揉印堂：用拇指指端揉印堂1分钟。



2 按揉百会：用掌心按揉百会1分钟。



3 按揉内关：腕横纹上2寸，掌长肌腱与桡侧腕屈肌腱之间。用拇指指端揉内关50~100次。



4 揉肾俞：用双手拇指指端揉肾俞50~100次。



5 按揉阴陵泉：小腿内侧，胫骨内侧下缘与胫骨内侧缘之间的凹陷中。用拇指指端按揉阴陵泉50~100次。

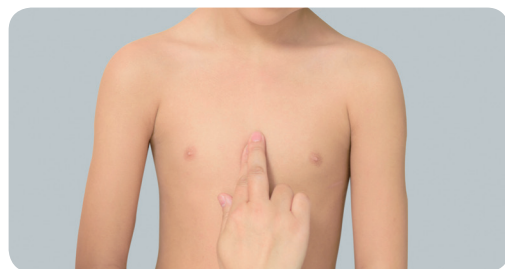
秋季养肺保健法



1 揉迎香：用双手食指指腹按迎香1分钟。



3 按压大椎：用拇指指端按压大椎1分钟。



2 揉膻中：用食指、中指指端按揉膻中100次。



4 揉肺俞：用双手拇指指端揉肺俞50~100次。

冬季养肾保健法



1 揉脐：食指、中指、无名指三指并拢，用指腹顺时针揉肚脐200次。



2 揉肾俞：用双手拇指指端揉肾俞50~100次。



3 按揉足三里：用拇指指端按揉足三里50~100次。



4 按揉三阴交：用拇指指端按3~5次，揉20~30次。



5 按揉涌泉：用拇指指端按揉涌泉200次。

捏脊健脾和胃保健法

捏脊具有调和阴阳，健脾和胃，增强各脏腑功能，提高人体免疫力的作用。捏脊不仅是治疗疳积、消化不良、腹泻、佝偻病等的有效手法，也是小儿保健推拿手法之一。常给小儿捏脊，能增进食欲，改善睡眠，强壮身体。



1 先用手掌把背部搓热。



2 食指半屈，用双手食指中节靠拇指的侧面，抵在孩子的尾骨处；拇指前按，两指同时用力提拿皮肤，自下而上，双手交替捻动向前。



3 两手交替，沿脊柱两侧自长强穴向上边推边捏边放，一直推到大椎穴。捏脊一般捏3~5遍，每捏三下将背部皮肤提一下，称为捏三提一法。

增高保健法



1 按揉命门：用拇指指端按揉命门1分钟。按揉命门能温肾助阳，有助孩子的身体发育。



2 按揉涌泉：用拇指指端按揉涌泉1分钟。涌泉是肾经上的第一穴，有补肾通络的作用，经常按摩有助提高免疫力，提高记忆力。



3 按揉阳陵泉：阳陵泉在小腿外侧，当腓骨小头前下方凹陷处。用拇指指端按揉穴位1分钟。

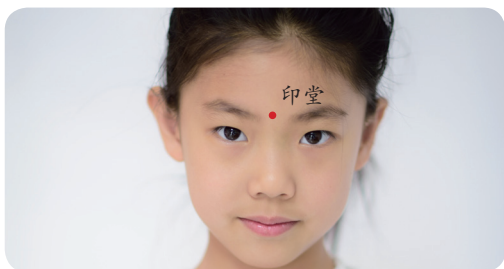


4 按揉三阴交：用拇指指端按三阴交3~5次，揉20~30次。



5 捏脊：双手食指半屈，拇指与食指相对用力，沿脊柱两侧自龟尾向上边推边捏边放，一直推到大椎穴。每捏三下将背部皮肤提一下，捏3~5遍。

预防近视按摩法



1 推印堂：拇指自印堂上推至前发际，两手交替操作30~50次。



2 推坎宫：用双手拇指自眉心向眉梢方向分推坎宫30~50次。



3 按揉睛明：睛明在目内眦稍上方凹陷处。双手食指指腹按揉睛明50次。



4 按揉四白：四白在瞳孔直下，当眶下孔凹陷中，双手食指指腹按揉四白50次。

预防感冒按摩法



1 搓揉耳垂：双手拇指和食指搓揉孩子双侧耳垂1~3分钟，反复操作，以耳垂发热为度。



2 全掌横擦孩子腰骶部，以透热为度。



3 揉曲池：屈肘，肘横纹外端凹陷。用拇指指端揉曲池50~100次。



4 揉合谷：手背第一、二掌骨之间，平第二掌骨中点。用拇指指端揉合谷200次。



以上手法要长期坚持才能达到远离感冒的目的，每天最少进行1次。

缓解长牙不适按摩法



1 轻揉两颊：由于脸颊部肌肉相对较薄，所以用力不能过大，在指下感觉凹陷处可多做揉动。



2 揉牙关：牙关在下颌角前上方一横指，用力咬牙时，咬肌隆起处。用拇指指腹深按于穴位片刻，再以指腹轻揉1分钟。



3 按揉翳风：翳风在乳突前下方，平耳垂后下缘的凹陷中。用拇指指端按揉翳风1分钟。



4 揉合谷：手背第一、二掌骨之间，平第二掌骨中点。用拇指指端揉合谷200次。

缓解生长疼痛按摩法



1 轻揉髌骨。用手掌揉髌骨3分钟。动作宜柔和，幅度不宜过大，以免损伤髌骨。经常按揉髌骨，可改善髌骨周围气血，促进身体发育。



2 点按膝眼。膝眼在髌韧带两侧凹陷处，用拇指指端点按膝眼1分钟。



3 活动膝关节。膝关节活动以屈伸为主，动作要缓慢，幅度由小到大。



4 点按承山。承山在腓肠肌交界的尖端，人字形凹陷处。用拇指指端点按承山1分钟。



5 揉拿下肢。以五指拿法，自上而下先拿大腿后侧肌肉，每块肌肉拿数下再揉数下，一边拿一边移动，向下拿至足跟处，拿动时速度宜慢，不要滑脱。



7 拿百虫窝：百虫窝在大腿内侧，髌底内侧端上2横指，当股四头肌内侧头的隆起处。用拇指和食指、中指对称提拿3~5次，再用拇指端揉10~30下。



6 按揉足三里：用拇指指端按揉足三里50~100次。



8 点完穴后，沿着髌骨轮廓做揉按，以增强效果。

上肢保健按摩法



1 轻摩上肢100次。双手掌紧贴皮肤，不要发生跳动，可促进皮肤血液循环。



2 轻拿上肢100次。以手掌和指腹着力拿起肌肉，稍做停留后还原，可促进上肢各肌群生长。



3 指揉上肢100次。以拇指指端着力贴紧皮肤做顺时针或逆时针揉动，不要发生摩擦，可增强全身各脏腑功能。



4 揉合谷：手背第一、二掌骨之间，平第二掌骨中点。用拇指指端揉合谷200次。

下肢保健按摩法



1 轻拿大腿2分钟。以手掌和指腹着力拿起肌肉，不要滑脱。



2 轻拿小腿2分钟。拿起肌肉做轻度揉动，可促进生长发育，消除疲劳。



3 活动膝关节、髋关节各1分钟。膝关节活动以屈伸为主，髋关节以旋转为主，整个动作要求缓慢，幅度由小到大，能促进关节发育。



4 按揉足三里：用拇指指端按揉足三里50~100次。有理脾胃、调气血、补虚弱的功效。



5 按揉涌泉：用拇指指端按揉涌泉200次。

6 捏脊：双手食指半屈，拇指与食指相对用力，沿脊柱两侧自龟尾向上边推边捏边放，一直推到大椎穴。每捏三下将背部皮肤提一下，捏3~5遍。



安眠按摩法



1 揉背部：背部中线旁开1.5寸处，分布着足太阳膀胱经的重要穴位，如肺俞、心俞、胆俞、脾俞、胃俞，经常为孩子按揉可以调整孩子的脏腑功能。



2 揉心俞：用双手拇指指端揉50~100次。



3 揉督脉：食指、中指和无名指并拢自上而下揉督脉，再用掌自上而下抚摩。孩子的脊柱贯穿着调节阴阳的重要经脉——督脉，决定着孩子体质的强弱。脊柱健康，阳气得以通畅，孩子才会健康。



4 提耳朵、拉耳垂各30次。提耳朵、拉耳垂时，拇指和中指配合拿稳不要滑脱，尽量向上或向下提拉，使耳廓部感到有较强的胀热感。